

Regulación Emocional, Educación Física y Deporte.

Autores:

Juliana Andrea Mejía Chaparro

Luis Enrique Rojas Gallego



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PC LEF

Bogotá, D. C, 2024

Regulación Emocional, Educación Física y Deporte.

Proyecto curricular particular para optar al título de Licenciado en Educación Física

Autores:

Juliana Andrea Mejía Chaparro

Luis Enrique Rojas Gallego

Tutor:

Soc. Mg. Jorge Alberto Lloreda Currea

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PC LEF

Bogotá, D. C, 2024

Contenido

Introducción	3
Justificación	6
Análisis de contexto	9
Identificación del problema y la oportunidad.....	11
Antecedentes	14
Marco legal.....	30
Norma.....	30
Ley	30
Decreto.....	31
Diferencia entre decreto y ley.....	31
Local	32
Nacional.....	33
Educación informal.....	33
Internacional	36
Capítulo dos.....	42
Enfoque formativo: regulación emocional como propuesta inherente al ser humano	42
Educación y Regulación emocional para contribuir en la formación del ser humano.....	49
Componente Pedagógico: Perspectiva desde el saber, saber hacer y saber ser.	56
Modelo pedagógico, las experiencias como eje desarrollador de conocimiento.....	58
Teoría de aprendizaje, enseñanza.....	62
Rol del estudiante y del profesor	64
Componente Disciplinar, una mirada desde el Deporte praxis	67
Tercer Capítulo	74
Justificación	74
Macro diseño.....	76
Cuarto Capítulo	84
Ejecución Piloto	84
Quinto Capítulo	88
Análisis de la experiencia, reflexiones desde el rol docente y deportista	88
Bibliografía	95

Introducción

La educación física y el deporte se han reconocido como parte fundamental de la salud y el bienestar, así como muchos otros aspectos, tales como las emociones y todo lo que conlleva su expresión tanto para uno mismo como para el otro. En la práctica deportiva se han visto demasiado implícitas las emociones y la afectación que tienen en la ejecución de algunos movimientos propios del voleibol. Es por esto, que en el presente documento se evidencia una propuesta de intervención enfocada en la regulación de emociones a través de la Educación Física y el deporte desde el voleibol, para lograr una mejor práctica deportiva, es decir, una práctica que puedan disfrutar, que cuente con un ambiente óptimo y cómodo para los deportistas, una práctica que no se vea afectada por los malos comentarios o actitudes que afecten al otro por no saber y entender la importancia de regular las emociones en el contexto que sea.

En el documento se resalta la necesidad de atender las emociones, no todas, pero sí las que más expresan y afectan a los deportistas del club en el que se interviene, más adelante se realiza minuciosamente un análisis de esas emociones que nos preocupan, enunciando sus elementos, sus componentes, sus características.

También se va a encontrar definiciones, elementos y componentes de las emociones, autores que hablan sobre el tema, así mismo, encontrará términos y palabras claves en la investigación, hallará teoría que respalde la puesta en escena y reflexiones de lo realizado.

De tal modo, en el desarrollo de la investigación, se dará cuenta de cómo por medio de la educación física, se puede potenciar los gestos técnicos del voleibol promoviendo y

generando la regulación emocional como factor fundamental para la realización de la práctica deportiva y de la vida cotidiana.

Ahora, se evidencia un plan de desarrollo fundamentado en la teoría y en la práctica; desde las 3 áreas ceñidas a la Licenciatura en educación física de la Universidad Pedagógica Nacional, como lo son la Humanística, Pedagógica y Disciplinar. Se planea y crea el diseño curricular elaborado con la problemática y objetivos buscando siempre lograr resultados positivos y favorables para la población.

Esta propuesta se presenta porque entendemos la necesidad e importancia de regular nuestras emociones durante la práctica deportiva, pero no solo en ella, sino también en la vida y las implicaciones que tiene. Sabemos que es posible lograr los objetivos de la propuesta entendiendo que en cualquier contexto las emociones siempre están involucradas y la expresión de estas tienen consecuencias ya sean negativas o positivas. Por eso, por medio de la teoría y la práctica demostramos que la propuesta es útil y aplicable.

Por consiguiente, dándole orden al documento, en el capítulo número uno se da a conocer una serie de datos introductorios en el que enunciamos de que trata el proyecto, exponemos también de donde surge la problemática en el contexto que nos llevó a tener la iniciativa de crear una propuesta de intervención. También le damos al lector una mirada amplia de lo que es el trabajo de investigación, esto, acompañado de una justificación del por qué y para qué se realiza la propuesta, enseguida, un análisis del contexto, hablando y enfatizando la mayor cantidad de datos posibles que informen y describan la población en la que se desarrolla la propuesta de intervención, esto nos da pie para enunciar la problemática y el diagnóstico hallado, donde reiteramos que la regulación emocional es un factor principal en

el contexto deportivo. Posteriormente se ubican los antecedentes describiendo conceptos, trabajos o proyectos que hablen o se asimilen al nuestro. Para así finalizar, un marco legal que habla sobre leyes, normas y decretos que sustentan la parte legal de la investigación.

En el capítulo número dos, se muestra evidencia de la profundización teórica desde la perspectiva educativa, describiendo cada enfoque en el que se desarrolla el proyecto, el ser humano a formar, la intención educativa, la metodología pedagógica a implementar y la tendencia de la educación física con la que nos guiamos para atender la necesidad de regular las emociones en cualquier contexto de la vida.

Para el tercer capítulo, mostramos el macro diseño de la implementación el cual contiene el objetivo, la metodología y la forma en la que evaluamos el proceso y a los deportistas, el diseño curricular será parte fundamental de este apartado. Para finalizar, el documento muestra el micro diseño en el que se verá cada sesión de clase, cada planeación que estarán acompañados de las reflexiones y comentarios de los resultados obtenidos durante todo el proceso de intervención.

Justificación

Este proyecto curricular particular (PCP) sobre regulación emocional y sus implicaciones en el deporte, se lleva a cabo con un propósito fundamental: regulación emocional a través de la educación física y el deporte desde el voleibol. La justificación de este proyecto se basa en varios aspectos claves que le dan dirección a lo que se quiere proponer, así mismo conocer el por qué y para qué de su desarrollo.

En un primer momento, el bienestar de los deportistas debe ser tenido en cuenta en aras de un buen desarrollo del ser humano a formar, es decir: un ser humano con la capacidad de regular sus emociones. Es esencial para el crecimiento integral de las personas y los jóvenes deportistas no son una excepción. La regulación emocional permite enfrentar los desafíos y presiones del deporte de manera más saludable. Lo anterior nos indica que la práctica deportiva no se limita solo a la condición física; las emociones juegan un papel importante. Los deportistas constantemente se enfrentan a desafíos emocionales, como la ira, miedo y frustración o la falta de confianza, que pueden llegar a intervenir significativamente en su rendimiento deportivo. Este proyecto se lleva a cabo para abordar las cuestiones mencionadas anteriormente y proporcionar estrategias desde la educación física efectivas para el ser humano a formar en perspectiva de la regulación emocional.

Como segundo momento, se hace una mirada con el fin de mejorar el rendimiento deportivo en los deportistas teniendo en cuenta la regulación emocional como competencia a trabajar desde el voleibol, competencia clave para el éxito en cualquier área de la vida, incluido el deporte. Los deportistas que pueden gestionar sus emociones son más propensos a rendir a su máximo nivel.

Ahora bien, el bienestar emocional y el rendimiento deportivo van de la mano con los jóvenes en el sentido de que un buen control emocional le da la posibilidad de estar concentrado, la toma de decisiones es positiva bajo presión y permite mantener la motivación. Lo que se quiere entonces es lograr entender y llegar al objetivo de enseñar técnicas de regulación emocional, buscando potenciar el rendimiento de los deportistas en el voleibol. Así mismo, que el cuerpo es punto clave para el desarrollo de las diferentes dinámicas que se plantean desde la práctica, lo cual corresponde a entender la educación física como movimiento, produciendo una serie de conductas que nos llevan a poder comprender de alguna manera el estado del otro, el sentir del otro mediante la acción como respuesta a la emoción.

En un tercer momento nos centramos en la idea de contribuir a la investigación y la práctica deportiva desde el campo disciplinar con autores como José María Cagigal en donde presenta el concepto deporte praxis desde una mirada en relación con favorecer al ser humano, comprendiendo que el deporte debe crear espacios de desarrollo positivos y no se generen contradicciones a la hora de su práctica. Así mismo, su relación con aspectos como la participación, la recreación y la formación, lo cual lleva al ser humano a entrar en escenarios de interacción con los demás por medio del movimiento, permitiendo entrar en una construcción de conocimiento sobre sus propios sentires y adentrarse en situaciones que lo lleven a saber comportarse en contextos determinados. Entendiendo también que la regulación emocional es un campo bastante amplio en procesos de investigación, se encuentra en constante crecimiento y autores como Cagigal nos ayudan en la construcción de un campo disciplinar de forma coherente.

Para este PCP es importante que se comprenda cómo las emociones afectan el rendimiento deportivo, siendo la regulación emocional competencia fundamental para mejorar la preparación mental de los jóvenes deportistas. Este proyecto se hace con el objetivo entonces de seguir contribuyendo al crecimiento del conocimiento no solo en el campo de la psicología deportiva, sino que además de eso, se lleva a cabo desde una mirada de la educación física, fortaleciendo la regulación emocional en el voleibol. Las estrategias, resultados y metodologías desarrolladas podrán ser aplicados por docentes en formación, entrenadores y deportistas para conocer la dimensión emocional y los beneficios en el voleibol y para la vida.

Como cuarta instancia se busca poner en evidencia el impacto social y personal, siguiendo en la línea psicológica de Bisquerra, entendiendo que todas las competencias emocionales son herramientas valiosas para la vida cotidiana, para esto, nos centramos en la regulación emocional como competencia esencial a trabajar.

Para finalizar, el compromiso de este proyecto es ayudar a los jóvenes de Fussion Club a lograr alcanzar su máximo potencial no solo como deportistas, sino también como individuos emocionalmente saludables, un ser humano con la capacidad de regular sus emociones. Esta investigación busca contribuir tanto al campo de la educación física como al bienestar integral de los jóvenes deportistas.

Análisis de contexto

Para iniciar, la población por intervenir está ubicada en el norte de la ciudad, en la localidad de Suba, se trata de un club deportivo llamado Fussion Club, este fue creado hace aproximadamente un año (2023) por dos jóvenes deportistas y entrenadores. La iniciativa surgió por el amor al deporte y la enseñanza, en el parque del barrio Guicaní, es así como el club comenzó con voleibol y fútbol sala. En el club se manejan todas las edades y categorías, en las dos disciplinas se cuenta con variedad de alumnos entre los 10 y 15 deportistas. Actualmente, el grupo a intervenir es el equipo de voleibol masculino y femenino, compuesto por 16 deportistas con edades desde los 14 hasta los 17 años. Todos residen en la zona y se encuentran cursando bachillerato, así mismo, cuentan que desde el colegio inició el gusto por la práctica del voleibol, jugando todos los días en los descansos, y entrenando con el club miércoles, viernes y domingos.

Ahora bien, durante el análisis de este contexto, hallamos que los deportistas tenían falencias en la técnica de algunos gestos propios del voleibol, como el remate, el saque, la recepción y la volea, esto hacía que en algunas ocasiones de manera inapropiada reflejaran ira, enojo, malestar emocional al no lograr coordinar los movimientos dichos anteriormente. En otros momentos, analizamos que estas expresiones no solo eran con ellos mismo sino con los demás compañeros, es decir, cuando alguno cometía un error en el servicio, en los demás se reflejaba corporalmente el disgusto por las equivocaciones del compañero, esto genera mal ambiente deportivo en el que a medida que era repetitivo el error, todos caían en el mismo juego de la mala cara, de gritarle al compañero o incluso salirse del juego.

Se ha evidenciado el gusto y amor por el voleibol, en cuanto a las emociones, expresan alegría al realizar entrenamientos divertidos, en el que el juego es el factor fundamental

para generar en ellos mayor diversión, por otro lado, se ha evidenciado que al realizar ejercicios que parecen sencillos no hay buena disposición o emoción en la ejecución, se ha analizado que muchas veces está el hacer por hacer y no por entender la importancia de la ejecución adecuada del movimiento.

Durante el acompañamiento de varios partidos de competencia, se ha visto cómo las emociones afectan el rendimiento deportivo de los jugadores, hemos analizado cómo los nervios les juegan una mala pasada a los deportistas, pero no solo los nervios, el estrés, la frustración, la decepción, el enojo y la ansiedad generan en ellos un mal ambiente deportivo llevando al equipo a la derrota o a la desconcentración del juego.

Por otro lado, el no regular las emociones, ha generado que entre ellos mismos haya una agresión psicológica, diciéndole al otro o cargando la responsabilidad de la derrota, provocando en el jugador frustración o sentimientos de tristeza y culpabilidad. Ahora bien, concluimos durante las sesiones de observación que los 16 deportistas no saben regular sus emociones, a pesar de que tratan de no frustrarse o enojarse con ellos mismos o con los demás, en los momentos de presión las expresan de manera negativa afectando el juego y la práctica deportiva.

Identificación del problema y la oportunidad

Cómo la regulación emocional contribuye en la práctica del voleibol.

Hoy en día en algunos contextos deportivos no se le ha dado la importancia necesaria a las emociones y a sus componentes. Diferentes escuelas deportivas se centran simplemente en formar al ser humano enfocado en diferentes técnicas, habilidades y destrezas de su disciplina mas no en la dimensión emocional y, hablando más específicamente en su competencia, regulación emocional. Es por eso por lo que se generan una serie de afectaciones personales y sociales, ya que no sabemos cómo regular ciertas situaciones que nos llevan a comportarnos y cambiar nuestras conductas de manera que se ponen en evidencia dificultades para expresar ciertas emociones. Hoy en día algunos jóvenes tienen problemas para expresar sus emociones de manera adecuada y más en el contexto en el cual se desarrolla el proyecto. Son deportistas en edades de 14 a 17 años, que se encuentran en plena adolescencia. Sabemos que en esta etapa que comprende desde los 10 hasta los 20 años, los jóvenes suelen llegar a reprimir sus sentimientos o no tener el adecuado conocimiento para saber comunicar lo que sienten, lo cual genera ciertos problemas en sus relaciones intrapersonales e interpersonales. Durante la adolescencia, los jóvenes atraviesan 3 etapas importantes para la vida, la primera hace referencia a la adolescencia temprana que va desde los 10 hasta los 13 años, en seguida la adolescencia media que va desde los 14 a los 16 años y la final desde los 17 a los 20 aproximadamente. Durante el paso por estas tres etapas se evidencian varios cambios, tanto físicos, como psicológicos, mentales y comportamentales que dependen del contexto, de la cultura en la que el joven crece, en ello se ve la maduración y la manera de afrontar situaciones difíciles de la vida.

Según la psicología deportiva, el ser humano y más puntualmente los adolescentes, se encuentran en una etapa en donde quieren tener una identidad propia, por lo tanto, buscan en la sociedad respuestas referente a ellos. Lo hacen desde un contexto familiar o bien sean mayores de edad. Muchas veces se puede evidenciar cómo desde la familia no se aceptan muchas aptitudes, pero desde una perspectiva adolescente sí lo hacen. Según lo anterior, un contexto de valores desde un punto de vista deportivo les da la posibilidad de generar espacios positivos de relación con los demás y fortalecimiento de su identidad. Esto con el fin de poder evitar de alguna manera problemas como pánico escénico, la falta de concentración antes de la práctica deportiva, miedo, estrés, ansiedad, emociones que de alguna manera pueden llegar a afectar su rendimiento deportivo.

Es por eso, que vemos que la regulación emocional afecta de manera directa la forma de comportarnos, de comunicarnos con el otro, bien sea de manera verbal y no verbal desde pequeños hasta adultos. Lo anterior se limita en sentido de que se vive en una sociedad desinformada del tema, en el que muchos pasan por encima situaciones reales que suceden, pero por la falta de conocimiento y saber regular emociones que conllevan a un mejor comportamiento con el otro y con los otros se presentan una serie de conductas que llegan a afectar a los demás de manera inmediata, puesto que las emociones se perciben con algún gesto, movimiento o actitudes.

De igual forma, se tiene la oportunidad de lograr un cambio e impacto de manera significativa en los jóvenes de Fusion Club, entorno en el que se desarrolla y se lleva a cabo gran parte de la regulación emocional donde nuestro papel como educadores físicos entra a generar procesos de enseñanza aprendizaje, podemos darle la oportunidad a esta población de conocer sobre la regulación emocional y sus implicaciones en el deporte y en

la vida. La educación física gracias a las diferentes dinámicas y propuestas pedagógicas facilitan las relaciones sociales entre el profesor y el estudiante, permite conocer las diferentes perspectivas que los demás tienen sobre la regulación emocional y el desarrollo de habilidades las cuales se encuentran inmersas en su deporte.

Para el diagnóstico, hemos aplicado un instrumento de recolección de información para confirmar y hallar más datos sobre la problemática enunciada. En el cuestionario realizado se evidencia una serie de preguntas cerradas y abiertas que se le realizaron a los deportistas del club, enunciando un poco el tema principal a abordar que son las emociones, la intención era saber cómo se sienten en los entrenamientos y en los partidos con situaciones particulares, también si tenían un poco de conocimiento sobre el tema.

Es así, que de los resultados hallamos que existe un desconocimiento sobre las emociones, pues no hay claridad sobre el tema, algunos respondieron que no estaban seguros sobre algunas preguntas, lo que nos hizo pensar que era necesario profundizar sobre el tema mencionado partiendo sobre el significado y sus componentes.

Ahora bien, podemos concluir de los resultados, que la problemática enunciada inicialmente concuerda con las respuestas de los deportistas, pues el ejercicio de observación dejó en evidencia la necesidad de trabajar en la regulación emocional y lo pudimos confirmar con el cuestionario presentado (revisar anexos), pues la ira, miedo y frustración son las emociones que prevalecen en la práctica deportiva.

Antecedentes

En la búsqueda de los antecedentes, se han encontrado numerosos trabajos de investigación e intervención que hablan directamente de las emociones y su implicación tanto en el deporte como en la vida en general. Coincidimos que la mayoría habla sobre el desconocimiento de estas, mencionan una y mil formas de tratarlas desde la inteligencia y la educación emocional enunciando el control y la regulación. Es por eso por lo que desde este PCP se pretende desarrollar estrategias en aras de fortalecer e informar a los adolescentes de Fussion Club de la importancia del buen manejo de emociones en su disciplina deportiva y con la idea de contribuir a su vida diaria.

Queremos resaltar que el contexto familiar es también un factor influyente en el desarrollo del niño, pues tal y como se menciona en el artículo *Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas* “el entorno familiar es donde, en primera instancia, se establecen prácticas educativas, que se convierten en punto de referencia para niños y niñas, permitiendo el logro de estilos de socialización, el desarrollo de competencias emocionales” (Henao, et al. 2009, p. 787) Desde casa, todo el tiempo aprendemos de nuestros cuidadores, crecemos y nos educamos de acuerdo con lo que nos enseñan, es así, que, desde el hogar, debería ser el primer lugar en el que nos enseñen y eduquen emocionalmente.

Ahora, la emoción procede del latín *movere* (mover) que puede significar mover hacia afuera, expresarlo fuera de nosotros mismos. Goleman define la emoción como: “...Se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. Existen centenares de emociones y muchísimas más mezclas, variaciones, mutaciones y matices diferentes entre

todas ellas.” (Goleman, 1995. p. 177) así mismo las define también como “Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución” (Goleman, 1996, p. 10) La mayoría de los autores las definen así, como impulsos o reacciones que llevan al individuo a actuar de cualquier manera, muchas veces es impredecible la respuesta que pueda tener, en otras es evidente o anticipable.

En ese orden de ideas, las emociones son reacciones e impulsos que generan respuestas a ciertos acontecimientos, cada emoción deriva una respuesta diferente dependiendo la situación y contexto, incluso de la persona, las emociones tienen 3 componentes, el neurofisiológico, el comportamental y el cognitivo.

Bisquerra en su libro de la *Psicopedagogía de las emociones* enuncia estos 3 componentes, refiriendo que el primero trata de las respuestas involuntarias ante la emoción, por ejemplo sudoración, taquicardia, secreciones hormonales, presión sanguínea, temblor en algunas partes del cuerpo, etc., la segunda hace referencia a las expresiones faciales en el que combinan 23 músculos, estas generan por ejemplo cambios en el tono de voz, movimientos del cuerpo, gestos, etc., y para el tercer componente hace referencia a la vivencia subjetiva que se puede denominar como sentimiento, esto es lo que permite nombrar la emoción en función del lenguaje de cada persona, por eso suele ser subjetivo.

Andrés Montoya y Snaybert Salas, egresados de la Universidad Pedagógica de la licenciatura en Educación Física en su proyecto de investigación denominado *Autoconocimiento emocional a través de la expresión corporal* enuncian una parte fundamental sobre las emociones, el autoconocimiento emocional y lo definen como “la

capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, y constituye un factor esencial en la inteligencia emocional. Ser consciente de uno mismo es ser consciente de nuestros estados de ánimo...” (Montoya, Salas. 2017, p. 19) este enunciado es una parte fundamental ya que el primer paso para lograr una regulación emocional es el conocimiento de estas, saber y entender que emoción estoy sintiendo y experimentando puede generar respuestas positivas ante cualquier situación y puede ser el primer paso para una Educación emocional.

Ahora bien, Bisquerra también enuncia 5 competencias emocionales las cuales son: Habilidades de vida y bienestar, conciencia emocional, competencia emocional, Autonomía emocional y, por último, regulación emocional, la última competencia es la elegida para acompañar el documento, ya que esta hace referencia a la capacidad que se tiene para manejar y tratar las emociones de la manera más apropiada.

Bisquerra también propone una clasificación de las emociones reuniéndolas en 4 grupos que van acompañadas de reacciones:

1. Emociones negativas:
 1. Ira. - Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia.
 2. Miedo. - Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia.
 3. Ansiedad. - Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.

4. Tristeza. - Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.
5. Vergüenza. - Culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia.
6. Aversión. - Hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia.

2. Emociones positivas:

- a. Alegría. - Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo.
- b. Humor. - (Provoca: sonrisa, risa, carcajada, hilaridad).
- c. Amor. - Afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud.
- d. Felicidad. - Gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.

3. Emociones ambiguas:

Sorpresa, esperanza, compasión.

4. Emociones estéticas.

Esta clasificación permite en un primer momento ayudar a entender cuáles pueden ser esas emociones que son importantes de reconocer, sin desmeritar la existencia de las demás, para luego sí tratar de interpretarlas y manejarlas de acuerdo con el contexto o situación que lo amerite.

Es así, que en el documento y en el proyecto de intervención nos centraremos en 3 emociones negativas de acuerdo con la clasificación anteriormente enunciada, estas serán la ira, miedo y frustración, nuestro foco de atención serán estas emociones ya que en el diagnóstico se evidenció que eran las emociones más comunes en los deportistas y por ende las que más conflicto generaban.

La ira hace referencia o surge de situaciones que nos hacen sentir amenazados, humillados, perjudicados, generalmente la ira requiere de una respuesta rápida e impulsiva ante una situación que nos haga sentir rabia o enojo, la ira la componen respuestas rápidas sin ser pensadas, una respuesta hacia adentro y otra respuesta hacia fuera, la primera hace referencia a guardar la ira y responder de manera violenta hacia uno mismo, la segunda hace referencia a responder contra el otro de manera violenta ya sea física o psicológicamente, con un lenguaje verbal ofensivo.

El miedo, así como la ira, es también una reacción impulsiva solo que surge y se da a partir de situaciones que se experimentan ante el peligro o amenazas que atenten contra nuestro estado físico o psicológico. El miedo puede experimentarse con situaciones reales como fenómenos naturales, pero también con miedos irracionales, que refieren peligros imaginarios, a este se les puede denominar fobias. El miedo puede también reaccionar de manera rápida preparando al cuerpo para reacciones más intensas de las que tendría en un

estado normal, sin embargo, si la reacción se da en exceso la eficacia de la respuesta puede disminuir.

Camila Cortes, egresada también de la universidad Pedagógica Nacional en su tesis de maestría profundiza sobre esta emoción y enuncia que la mayoría de las veces “La emoción del miedo se sitúa desde un plano del temor, horror, confusión y evitación, es decir, un camino de descontrol y parálisis en el actuar humano”. (Cortes, C, 2021, p. 20)

La frustración hace referencia a la manera en que nos sentimos impotentes de no poder cumplir algún objetivo, deseo o meta propuesta. Es una reacción emocional en relación con el estrés con origen en el mal manejo de ciertos acontecimientos producidos en algún resultado negativo.

Ahora bien, Bisquerra realiza un cuadro en el que relaciona las emociones básicas de acuerdo con doce autores que han construido también investigaciones sobre las emociones y cómo las agrupan de acuerdo con su criterio.

Tabla 1

Autor	Criterio Clasificadorio	Emociones Básicas
Arnold (1969)	Afrontamiento	Amor, aversión, desaliento, deseo, desesperación, esperanza, ira, miedo, odio, tristeza, valor.
Ekman, Friesen y Ellsworth (1982)	Expresión facial	Ira, júbilo, miedo, repugnancia, sorpresa, tristeza.
Fernández- Abscal (1997)	Emociones básicas principales	Miedo, ira, ansiedad, asco, tristeza, hostilidad, sorpresa, felicidad, humor, amor.
Goleman (1995)	Emociones primarias y sus “familiares”.	Ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión, vergüenza.
Izard (1991)	Procesamiento	Alegría, ansiedad, culpa, desprecio, disgusto, excitación, ira, miedo, sorpresa, vergüenza.
Lazarus (1991)	Cognitivo	Ira, ansiedad, vergüenza, tristeza, envidia, disgusto, felicidad/alegría, estar orgulloso, amor/afecto, alivio, esperanza, compasión y emociones estéticas.
McDougall (1926)	Relación con instintos	Asombro, euforia, ira, miedo, repugnancia, sometimiento, ternura.
Mowrer (1960)	Innatos	Dolor, placer.
Oatley y Johnson- Laird (1987)	Sin contenido proporcional	Felicidad, ira, miedo, repugnancia, tristeza.

Plutchick (1980)	Adaptación biológica	Aceptación, alegría, expectación, ira, miedo, repugnancia, sorpresa, tristeza.
Tomkins (1984)	Descarga nerviosa	Ansiedad, desprecio, interés, ira, júbilo, miedo, repugnancia, sorpresa, vergüenza.
Weiner (1986)	Independencia atribucional	Culpabilidad, desesperanza, felicidad, ira, sorpresa, tristeza.

Tomado de Bisquerra (pág. 94)

Por otro lado, otro autor que define y habla sobre emociones es Enric Corbera, que desde su texto “La Bioneuroemoción” enuncia en principio que es un método el cual estudia el origen de los conflictos emocionales, este va de la mano con la salud; también estudia la relación que se da entre el cuerpo, mente y emociones, pues lo investiga desde lo científico, filosófico y humanista. Adicionalmente, la Bioneuroemoción ayuda a comprender qué, y cómo funcionan las emociones, cómo se desarrollan en la vida del ser humano y cómo influyen en él, para que le sirven y cómo las puede utilizar.

El texto ofrece un gran contenido sobre las emociones básicas junto su definición, los sistemas neuronales de las emociones, también nos habla de un cerebro emocional y la relación que hay entre las emociones con la atención y la memoria, por otro lado, hace énfasis en la salud y mucho más.

Del texto mencionado se obtuvo que las emociones: “Vienen grabadas en la genética, son una herencia de la evolución y se refuerzan con los aprendizajes” (Corbera, 2017, p. 23) lo

cual tiene mucho sentido ya que al analizar el comportamiento de un conocido o allegado se entiende que puede ser muy parecido a su madre, padre o cualquier familiar y que se ahí se pudo heredar el carácter, el genio, la amabilidad y muchas emociones que expresa el ser humano.

Cabe resaltar que cada ser nace con una serie de conductas, de emociones y a medida que crece las moldea, ajusta, anula y cambia de acuerdo con las experiencias y situaciones cotidianas por medio del aprendizaje, del uso de la razón y de la reflexión sobre esas experiencias que le marcaron y que de alguna u otra forma le enseñaron lo que puede y no puede hacer en un futuro frente a sus acciones.

Según el autor, se puede resaltar la fuerte influencia que tienen las emociones en la salud y el bienestar del ser humano, pues no tener un óptimo y control de estas, pueden generar repercusiones en la salud ya sea física o mental lo que afecta directamente la manera en la que se siente el individuo con el mismo y con el otro que diariamente lo rodea. Pues en varias ocasiones y desde la experiencia se habla que cuando el otro reprime y niega emociones como rabia, tristeza y depresión puede afectar al otro que se interesa y preocupa por él al punto de transmitirle las mismas emociones donde el otro se apropia y las toma para él, de allí surge el contagio emocional el cual a las reacciones que se generan automáticamente debido al comportamiento de los otros.

Es así, como las emociones no solo tienen repercusiones en uno mismo, sino que influyen directamente con el otro, y con los otros. Es por lo que la regulación emocional se debe tener en cuenta desde contextos en los que estemos en interacción con los demás, ya que estas emociones pueden llegar a alterar el comportamiento de las personas y en perspectiva

de la práctica deportiva, en el juego, cuando el compañero toma actitudes de aburrimiento, amargura, enojo o incluso vergüenza, se transmiten a los demás compañeros haciendo que probablemente todos opten por tener la misma actitud.

Lo ideal sería, conforme a lo anterior, educar a los estudiantes frente a las emociones que surgen en la práctica y como las asumen antes y durante la actividad, entendiendo que hay afectación sobre el otro al expresar la emoción que sea.

Ahora bien, hablando desde un punto biológico las emociones atraviesan por varios momentos, el primero de ellos es que:

“las emociones se relacionan con sustancias químicas que refuerzan neurológicamente una experiencia. Estas sustancias son moléculas que rigen la fisiología y tienen la particularidad de actuar en dos planos, ya que poseen un aspecto vibracional o de onda y otro fisiológico o de partícula. Todo lo que sentimos, cada emoción produce una sustancia química específica que circula por el cuerpo, es captada por los receptores de cada célula y provoca un cambio en ella.” (Corbera.

2017, Pág. 22)

Lo anterior viene de la mano con una serie de cambios expresados físicamente por el cuerpo humano: por ejemplo, algunas de ellas es el aumento o disminución en la frecuencia cardíaca, también, debilidad en el cuerpo, aumento de adrenalina, parálisis provocadas por susto, miedo, enojo, entre otras. Si bien es cierto todas las emociones se reflejan en una acción, así mismo, todas tienen un significado, desde el texto “El gran libro de las emociones” de María Menéndez se definen una serie de emociones que hacen parte también del comportamiento del ser humano, entre ellas están las siguientes:

Miedo: “Emoción básica, desagradable, que sentimos cuando creemos estar en peligro.”

Esto muchas veces nos lleva a actuar de forma veloz tratando de defendernos u ocultarnos de algo que probablemente nos haga daño, pero así mismo es un estado de alerta para prevenir un suceso negativo o extraño.

Envidia: “Aparece cuando nos comparamos con los demás y creemos que lo que tienen ellos es siempre mejor que lo que tenemos nosotros” para ejemplificar en contexto, durante una práctica deportiva, se siente envidia cuando el otro logra o puede tener algo que yo no, esto genera cambios en mi actitud, molestia e incomodidad por querer lo que el otro pudo tener.

Alegría: “La alegría es una emoción agradable que nos llena de energía, de ganas de hacer más cosas” esta emoción es muy común durante la práctica deportiva, el rostro, la forma en la que el niño se comunica cuando está alegre lo dice todo, suele ser momentánea, ocurrir en un momento de concentración y durante algo que esté ocurriendo.

Rabia: Puede llamarse una emoción negativa, pues el niño siente rabia por una situación que le produzca inconformidad, enojo, puede reflejarla en actos dañinos para el mismo o para el otro. Suele ser muy común en los deportes, cuando el juego no sale como quieres, es fácil expresar ese sentimiento con mala cara, golpes, gritos, etc.

Resiliencia: “Es la capacidad de superar y afrontar con éxito un contratiempo, algo que no ha salido bien” Puede decirse que es una de las emociones más difíciles de obtener, pues tratar de controlar emociones negativas y verle el otro lado de la cara a la moneda es una situación compleja, sobre todo en la competencia cuando se pierde un torneo o campeonato.

Vergüenza: “Es algo que sentimos cuando va a pasar o ha pasado algo que nos incomoda porque no nos gusta o porque nos preocupa que van a pensar los demás de nosotros si nos equivocamos” es una de las emociones más comunes en el juego, sentir vergüenza cuando te caes mientras corres o cuando no atrapar el balón de la manera correcta y te golpeas en una parte del cuerpo, genera pena, incomodidad y muchas veces se ve reflejado en huir, salir corriendo a esconderse.

Tristeza: Puede ser un poco difícil de definir o explicar, pero también es cierto que la tristeza no es una emoción negativa, es extraña, por lo general desagradable, provoca muchas reacciones físicas, como dejar de comer, bajón de energía, poco ánimo para realizar cualquier acción. Es una emoción que puede ser frecuente, sobre todo cuando las cosas no salen como uno quisiera.

Todas estas emociones surgen como resultado de las experiencias, porque el ser humano crea emociones a partir de las mismas experiencias vividas, surgen y se comunican a través del cuerpo, de expresiones corporales, que hablan desde un gesto, una mirada e incluso una palabra.

Lo anterior hace alusión a que es importante saber reconocer las diferentes emociones presentadas durante algunas situaciones, con el fin de darle la correcta utilización según el contexto en el que se encuentra situado o en su defecto la no expresión de dicha emoción.

En relación con el funcionamiento de la inteligencia emocional y su estructura, el cerebro emocional es anterior al racional y éste es una derivación de aquel, lo que explica las relaciones entre ambos. Cada persona está dotada de emociones, impulsos que nos llevan a actuar de forma inmediata y diferente, de acuerdo con el tipo de emoción, por ello en toda

emoción hay implícita una tendencia a la acción y su poder es extraordinaria. Es importante conocer cómo se desarrolla la emoción desde el punto de vista biológico en sentido de que funcionamiento iría primero a la hora de poder evidenciar una emoción. De acuerdo con el antecedente, se puede reconocer desde el cerebro emocional y luego a lo racional, es decir, que en un primer momento sale a la luz la emoción y luego nos disponemos a darle el correcto uso a dicha emoción mediante la regulación emocional.

“Existe una proporcionalidad constante entre el control emocional y el control racional sobre la mente ya que, cuanto más intenso es el sentimiento, más dominante llega a ser la mente emocional, y más ineficaz, en consecuencia, la mente racional” (Goleman,1995). Lo anterior se comprende con la idea de que tanto lo emocional como lo racional, van muy de la mano en sentido de que, al momento de vivir diferentes situaciones, es necesario tener la capacidad de saber identificar de qué manera puedo afrontarlo. Para este caso, el contexto deportivo juega un papel importante ya que se está inmerso en emociones cambiantes y razonamientos de rápida elección.

Tabla 2: *Antecedentes desde lo Local, nacional e internacional*

TÍTULO Y AÑO	AUTOR	NIVEL	APORTE AL PCP
Autoconocimiento emocional a través de la expresión corporal- 2017	Andrés Montoya Snaybert Salas Universidad Pedagógica Nacional	LOCAL	Realiza un aporte desde el concepto de autoconocimiento emocional, su implicación en la vida cotidiana a través de la expresión corporal.
Experiencia emocional del miedo y hermenéutica de sí: Abordaje interdisciplinar para prevenir y afrontar la conflictividad escolar en perspectiva ética. - 2021	Angie Camila Cortes Duran. Universidad Pedagógica Nacional	LOCAL	Realiza un aporte desde la definición y características de la emoción del miedo, sus componentes y significación en la vida cotidiana y a nivel escolar,
La enseñanza en vilo de las emociones: una perspectiva emocional de la educación-2017	John Fredy Henao Arias, José Hoover Vanegas García y Andrés Elías Marín Rodríguez	NACIONAL	Es importante ya que resalta las emociones como parte primordial en los proceso de enseñanza aprendizaje, pues la disposición del entrenador para enseñar depende de las emociones; aparte, son mediadores en la toma de decisiones de los docentes en los actos pedagógicos.

Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas- 2009.	Gloria Henao y María García. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud	NACIONAL	Aporta hacia la investigación que realizan del desarrollo emocional del niño a partir de un contexto familiar.
Psicopedagogía de las emociones- 2009.	Rafael Bisquerra Alzina.	INTERNACIONAL	Hace un aporte desde el concepto de emoción, sus 3 componentes y sus competencias en la que se hace énfasis la regulación emocional, su definición, características y componentes.
Educación emocional y bienestar- 2000.	Rafael Bisquerra Alzina.	INTERNACIONAL	Hace aporte desde las definiciones de las emociones, en específico de la ira, la ansiedad y el miedo.
Emotional Intelligence- 1996.	Daniel Goleman.	INTERNACIONAL	Aporte para definir y conceptualizar las emociones, sus características y componentes.

Bioneuroemoción			Aporta desde el concepto de emociones, su origen, componentes, características, y que métodos son posibles para una buena inteligencia emocional.
Un método para el bienestar emocional-2017.	Enric Corbera.	INTERNACIONAL	

Marco legal

Contiene la recolección de información sobre las diferentes leyes, decretos, normas legales que se enfocan con el tema principal del proyecto (PCP). Contiene los conocimientos previos y los ordena de manera que resulten útil al desarrollo del documento y así mismo, para ayudar a darle cierto peso legal a lo que se quiere proponer. Teniendo en cuenta que las normativas que aquí se presentan hacen parte de un punto de vista local, nacional e internacional con la idea de conocer diferentes puntos de vista, hacer una reflexión de cada una y relacionarlas con la competencia regulación emocional en aras de fundamentar la investigación. Pero antes, es necesario enunciar el significado de leyes, decretos y normas.

Norma

Se refiere al conjunto de reglas emitidas por el Congreso de la República, en el ejercicio de sus atribuciones constitucionales, o las que son dictadas por el presidente de la República, ya sea en virtud de facultades especiales otorgadas por el legislador o como parte de la autoridad normativa establecida en el numeral 11 del artículo 189 de la Constitución. Estas regulaciones rigen las conductas de las personas que forman parte del Estado colombiano.

Ley

Es una regla o norma de carácter obligatorio con el objetivo de regular conductas humanas buscando la convivencia sana en la sociedad. Ahora bien, La ley no es solo lo mencionado anteriormente. según el documento Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano encontramos referencias sobre la ley como:

“Artículo 6: La Ley es la expresión de la voluntad general. Todos los Ciudadanos tienen derecho a contribuir a su elaboración, personalmente o a través de sus Representantes. Debe ser la misma para todos, tanto para proteger como para sancionar. Además, puesto que todos los Ciudadanos son iguales ante la Ley, todos ellos pueden presentarse y ser elegidos para cualquier dignidad, cargo o empleo públicos, según sus capacidades y sin otra distinción que la de sus virtudes y aptitudes.”

(pag.2)

“Artículo 5: La Ley sólo tiene derecho a prohibir los actos perjudiciales para la Sociedad. Nada que no esté prohibido por la Ley puede ser impedido, y nadie puede ser obligado a hacer algo que ésta no ordene.” (pag.1)

Decreto

Es una decisión o imposición proveniente de un poder constituido el cual debe seguirse dentro de los términos y leyes de una constitución. Un Decreto es un acto administrativo emitido por el poder ejecutivo con carácter normativo y reglamentario, y no requiere la aprobación del órgano legislativo. Cuando nos referimos a un Decreto Ley, estamos hablando de un acto que puede tener fuerza de ley sin necesidad de la intervención del congreso, lo cual suele ocurrir en situaciones de urgencia cuando es necesario tomar medidas inmediatas.

Diferencia entre decreto y ley

Para iniciar, los decretos generalmente se desarrollan del poder ejecutivo, mientras que las leyes se originan a través de proceso legislativo. Los decretos se forman en respuesta a la necesidad y urgencia de alguna situación, mientras que las leyes se derivan del consenso y el debate. Las leyes representan las normas de obligatorio cumplimiento según el pacto

social, es decir, son reglas fundamentales del estado para su funcionamiento en todas las circunstancias. Por otro lado, los decretos son decisiones específicas que se toman para abordar problemas concretos y que puedan o no ascender a nivel de una ley.

Ahora bien, como se mencionó anteriormente, es de gran importancia conocer diferentes normativas de diferentes puntos del mundo bien sea local, nacional e internacional con el fin de darle cierto peso legal a lo que se quiere proponer como PCP.

Local

La Institución Educativa Lorencita Villegas De Santos ubicada en Bogotá, propone en su malla curricular educación física “Expresar distintas emociones con su cuerpo” (pag.2), esto a través del modelo pedagógico “Inteligencias Múltiples”. Con lo anterior, lo que se busca es poner en evidencia cómo las emociones son trabajadas desde el colegio y así mismo identificar la importancia que se le da desde el contexto escolar.

Según los artículos 2.2.10.1 y posteriormente del Decreto 1083 de 2015 “*Programas de estímulos*. Las entidades deberán organizar programas de estímulos con el fin de motivar el desempeño eficaz y el compromiso de sus empleados. Los estímulos se implementarán a través de programas de bienestar social”. Con lo anterior nos referimos a que es un deber generar los diferentes programas de Bienestar Social, que se desarrollen y se hacen con el fin de crear prácticas orientadas a mejorar el ambiente físico, emocional y social de las personas, entendiendo que estos se integran con el Sistema de Estímulos, con la idea principal de enfocar dichas prácticas a la regulación emocional.

Nacional

La LEY 489 DE 1998 CONGRESO menciona que, “Promover, de conformidad con los principios constitucionales, la participación de entidades y personas privadas en la prestación de servicios y actividades relacionados con su ámbito de competencia”. Lo anterior hace alusión a que es importante llevar a cabo diferentes tipos de procesos educativos según el enfoque u objetivos que se quieran llevar a cabo. En Bogotá, el Instituto de Recreación y Deporte, interviene en algunos puntos con el fin de fomentar diferentes prácticas corporales y desde esta perspectiva, en Fussion Club, se tiene como objetivo a través de la educación física desde el voleibol desarrollar la regulación emocional.

Educación informal

Para darle sentido a lo que se quiere plantear y reconocer el contexto a intervenir, es importante entender el tipo de educación que allí se maneja y cómo se estructura. La educación informal según la ley 115 de 1994, nos dice que es “todo conocimiento libre y espontáneamente adquirido, proveniente de personas, entidades, medios masivos de comunicación, medios impresos, tradiciones, costumbres, comportamientos sociales y otros no estructurados”, por ende , entendemos que no requiere de algún tipo de lineamientos, parámetros o niveles a seguir, si no que le permite al ser humano poder desarrollar una adquisición de saberes desde una perspectiva más liberadora y a su convenir.

La presente ley determina el posicionamiento de la educación informal en diferentes contextos y dándole peso a través de los medios de comunicación afirmando que “El Gobierno Nacional fomentará la participación de los medios de comunicación e

información en los procesos de educación permanente y de difusión de la cultura, de acuerdo con los principios y fines de la educación definidos en la presente Ley, sin perjuicio de la libertad de prensa y de la libertad de expresión e información. Así mismo, adoptará mecanismos y estímulos que permitan la adecuada y eficaz utilización de los medios de comunicación masivos como contribución al mejoramiento de la educación de los colombianos”. Es por lo que comprendemos a los medios de comunicación como principal fuente de información a la hora de querer acceder a la educación informal, sin dejar de lado un buen fin educativo que es lo que se pretende y no crear oleadas de desinformación a través de estos medios.

Teniendo en cuenta la presente ley en aras de apoyar la educación informal, menciona que la Ley 115 de 1994 en su título III, capítulo I, artículos 46 al 48, “regula la atención educativa de las personas con limitaciones de orden físico, sensorial, psíquico, cognoscitivo o emocional como parte del servicio público educativo”. Centrándonos específicamente y objetivando el fin de este PCP, la educación emocional hace parte de la regulación que aquí se exige como tema importante a tratar en los procesos de enseñanza mediante diferentes dinámicas de apoyo terapéuticos, tecnológicos, pedagógicos o deportivos que fomenten dicho decreto. Lo deportivo partiendo desde el voleibol como pretexto de intervención a través de la educación física, será el punto fundamental en el desarrollo de diferentes prácticas enfocadas a la competencia regulación emocional.

Más recientemente hablamos del Proyecto de ley número 438 de 2021 Senado, el cual tiene como fin “crear e implementar, la Cátedra de Educación Emocional en los niveles preescolar, básica y media, en concordancia con el proyecto educativo institucional PEI de todas las instituciones educativas del país”. Esto con la idea de llevar a cabo mejores

estrategias y brindar información sobre la educación emocional, inteligencia emocional, emoción, competencias emocionales, conocer algunos conceptos claves para el entendimiento propio, poder generar conocimiento sobre los distintos temas a tratar y así mismo, dicho decreto plantea tener en cuenta no solo a los estudiantes si no también capacitar de manera precisa a los docentes señalando que “Teniendo en cuenta la fundamentación científica y metodológica de la cátedra de Educación Emocional, se brindará un proceso formativo a los docentes, cuidadores, trabajadores sociales y orientadores, el cual estará liderado por el Ministerio de Educación Nacional y el Comité Científico, Académico y Técnico en Educación Emocional”, apoyados en el parágrafo 1, planteando que “El Ministerio de Educación deberá capacitar a los docentes, cuidadores, trabajadores sociales y orientadores de las instituciones educativas públicas y privadas de los niveles preescolar, básica y media del país; con la finalidad de garantizar la implementación efectiva de la Cátedra de Educación Emocional”.

Ley 1098 de 2006-Artículo 29 “Derecho al desarrollo integral en la primera

Infancia. La primera infancia es la etapa del ciclo vital en la que se establecen las bases para el desarrollo cognitivo, emocional y social del ser humano”. Si bien se menciona que es importante una correcta educación emocional desde edades tempranas, se propone no dejar de lado esta dimensión al transcurrir los años puesto que, en el contexto adolescente, se pueden evidenciar diferentes actitudes que conllevan a una serie de interpretaciones y así mismo se promueve una ley que acoge al desarrollo integral del ser humano enfocado en este PCP a la regulación emocional y sus implicaciones en el deporte, más específicamente en el voleibol.

Ley 181 de 1995-Artículo 47 “El Sistema Nacional del Deporte tiene como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos”. Esta ley hace alusión a que es importante desarrollar la formación integral del ser humano a través del deporte, y se pone en perspectiva del voleibol mencionando que dicha práctica permite la interacción social, generando relaciones interpersonales lo cual conlleva a una serie de emociones generadas en el contexto y es allí donde es importante determinar de manera intrapersonal cómo comportarnos según las conductas que el contexto dispone.

Internacional

En la normativa española, en específico, la Ley Orgánica de Educación, 2/2006, de 3 de mayo, menciona que: “Artículo 12: La educación infantil tiene carácter voluntario y su finalidad es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social, cognitivo y artístico del alumnado, así como la educación en valores cívicos para la convivencia” (pag.21). La presente ley aporta de manera significativa y le da un enfoque integral de formar al ser humano en diferentes aspectos, siendo la convivencia factor fundamental en lo que se quiere proponer, en sentido de una adecuada interacción social con los demás en el contexto deportivo.

La Ley General de Educación de Chile N.º 20.370, nombra también un proceso integral del ser humano, se hace alusión al desarrollo emocional y afectivo en primera instancia. El artículo 30, 1, a): “Alcanzar el desarrollo afectivo ... que los faculte para

conducir su propia vida en forma autónoma...” Lo anterior dispone en otros países como Chile, la importancia de una formación afectiva en pro de un mejor desarrollo integral del ser humano.

La Ley N ° 6398 de la provincia de corrientes, Argentina, menciona que:

“ARTÍCULO 1°.- INSTITUYASE en el Currículo Educativo los contenidos de “Educación Emocional” como obligatorios en los establecimientos educacionales de todos los niveles y modalidades de la Provincia de Corrientes.” (pag.1). De acuerdo con la ley mencionada, permite establecer relaciones de cómo la Educación Emocional es un proceso formativo importante para tener en cuenta en todos los establecimientos educativos, con el fin de conocer cada uno de sus aspectos como por ejemplo la regulación emocional y así poder desarrollar de la mejor manera cada uno de ellos en diferentes contextos.

A manera de síntesis

Así mismo, los contenidos legales que aquí se presentan fueron desarrollados de manera pertinente con algunos textos, artículos para que el PCP tenga un componente importante desde una perspectiva legal.

Tabla 3: *Marco Legal desde lo Local, nacional e internacional*

TÍTULO Y AÑO	AUTOR	NIVEL	APORTE AL PCP
Malla curricular -2014	Institución Educativa Lorencita Villegas De Santos	LOCAL	La entendemos entonces como aporte fundamental desde una mirada educativa y la importancia de la educación emocional y que sea implementada desde el curriculum.
Decreto 1083 de 2015	Sector de Función Pública - Gestor Normativo.	LOCAL	Le damos una mirada no sólo desde aspectos educativos sino también en lo laboral tratando de hacer una integración de búsquedas. Para este caso, aporta desde lo que se propone para la motivación como dimensión importante para tener en cuenta en el ser humano.
LEY 489 DE 1998	CONGRESO	NACIONAL	En perspectiva de la presente ley, se busca dar a conocer la participación que tienen el congreso y el fomento que da a la implementación de diversos eventos deportivos con el fin de mantener el desarrollo de la actividad física y el deporte en la ciudadanía.

Ley 115 de 1994	CONGRESO	NACIONAL	Desde la ley 115 se plantea la educación informal como proceso aprendizaje en cualquier tipo de contexto “no estructurado”. Es por eso por lo que se tiene en cuenta para este PCP con la idea de dar a conocer esta modalidad educativa siendo el contexto para intervenir.
Ley número 438 de 2021	SENADO	NACIONAL	Dentro de esta ley, se establece la implementación de la cátedra en Educación Emocional como obligatoria en las instituciones educativas desde lo que se conoce como PEI, esto con el fin de darle fuerza e importancia al desarrollo de la dimensión emocional de la población.
Ley 1098 de 2006-Artículo 29	CONGRESO DE COLOMBIA	NACIONAL	En el artículo 29, se presenta como derecho a la formación integral en la infancia en diferentes áreas y siendo específico, en lo emocional.

Ley 181 de 1995-Artículo 47	CONGRESO DE COLOMBIA	NACIONAL	El artículo número 47, menciona que la educación física, el deporte y la actividad física debe ser un derecho fundamental para todos, se debe dar la oportunidad de participación en procesos de iniciación deportiva siendo esto aporte a la escuela de formación de voleibol Fussion Club
Ley General de Educación de Chile N° 20.370	CONGRESO	INTERNACIONAL	En Chile se establece un desarrollo integral, donde se pone en evidencia el desarrollo afectivo y emocional. En el artículo 30.1 menciona que es importante alcanzar el desarrollo afectivo en las personas que les de herramientas para conducir su vida de manera autónoma.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo.	BOE-ESPAÑA	INTERNACIONAL	La BOE de España propone una ley con la finalidad de desarrollar habilidades afectivas en la población educativa, siendo base fundamental internacionalmente para la dimensión emocional.
------------------------------------	------------	---------------	---

Elaboración propia

Capítulo dos

Enfoque formativo: regulación emocional como propuesta inherente al ser humano

En el transcurso de los tiempos el ser humano ha venido teniendo una serie de transformaciones que lo llevan a adaptarse al mundo cambiante que se vive hoy en día. La noción del sujeto moderno se ha visto influenciado desde aspectos como lo económico, las influencias que la sociedad tiene sobre él, su entorno y los medios de comunicación. En este proceso, el individuo tiende a perder cierto acercamiento con su entorno y los valores fundamentales, así como el hecho de entender que todos somos iguales. A lo largo del tiempo, se puede evidenciar un cambio en la naturaleza original del ser humano, por darle una mayor importancia a los objetos materiales y así mismo a las nuevas tendencias de la moda. Los medios de comunicación cumplen un papel importante ya que, de alguna manera “moldean” el estilo de vida de las personas a través de diferentes canales informativos, puesto que las personas están mediadas por las nuevas tecnologías y dedican una parte significativa de su tiempo a consumir y utilizar la tecnología moderna, lo que en ocasiones conduce a la automatización del ser humano.

Con las nuevas tecnologías se han venido desarrollando una serie de alternativas de crecimiento pero que, si no se manejan de forma adecuada no tendrán los resultados positivos que se pueden esperar. Hoy en día se busca reemplazar diferentes tareas que el ser humano ha desempeñado durante mucho tiempo, pero con las nuevas herramientas tecnológicas lo separan de ese rol dejándolo de lado sin darle mayor importancia, quedando fuera de un proceso que si se pudiera de alguna manera capacitar para que siga siendo parte fundamental en el crecimiento de un mundo mejor y así mismo en el desarrollo de sus

capacidades. Es por eso por lo que el ser humano debe estar en las condiciones necesarias para los cambios que se vienen generando en el mundo moderno y de igual forma poder ser parte del mismo, sabiendo utilizar también cada una de las alternativas de crecimiento que las nuevas tendencias brindan como oportunidad de desarrollo frente a la dimensión emocional y más específicamente sobre la regulación emocional.

Como se entiende la cultura

La cultura forma parte importante en el desarrollo del ser humano puesto que es desde allí donde surge una gran parte y extensa identidad del sujeto y así mismo crea relaciones intrapersonales e interpersonales con el medio que lo rodea, interiorizando diferentes conceptos, ideas que le ayudan a formarse dentro de un contexto en el cual es participe desde sus prácticas, el movimiento, la comunicación, creando diversas interacciones con el otro y con los otros. La existencia de relaciones sociales y su interacción permiten la formación de un entramado de prácticas históricas y tradicionales que se adquieren desde las etapas iniciales de la vida. Este conjunto de prácticas se va transformando a través de diversas experiencias y perspectivas que van surgiendo, manifestándose finalmente en expresiones características dentro de las comunidades.

Para Austin (2000) quien realiza un rastreo conceptual sobre cultura y sugiere su aplicación y diversas interpretaciones con el objetivo de aclarar su significado. Propone considerar la cultura como el conjunto de situaciones que se desarrollan en la vida humana, derivadas de las experiencias que emergen en distintos contextos y están mediadas por las personas que participan en un contexto en específico.

“La cultura es un entramado de significados compartidos, significados que obtienen su connotación del contexto (geografía, clima historia y proceso productivos), pero que habita en la mente de los individuos dándoles una identidad cultural específica; justificándose el argumento teórico que nos dice que la cultura está tanto en la mente de los individuos como en el ambiente en que ellos viven”. (p.10)

Ahora bien, la cultura hace parte de la forma en que se relaciona el ser humano puesto que entendemos que lo intra e interpersonal son en esencia, una parte fundamental del ser humano para su desarrollo y bienestar de vida, si no hay una buena relación con uno mismo, es muy difícil que la haya con los demás, pues, si no se es capaz de mantener relaciones sociales positivas, muy difícil se tendrá un buen crecimiento personal ya que siempre se necesita del otro para el desarrollo propio y así mismo, a través de la regulación emocional entender de una mejor manera como en el estar con el otro y los demás permiten una mejor comprensión cultural dado que muchas veces se olvida de donde somos, a qué lugar pertenecemos y es aquí donde el papel emocional es base fundamental para que dichos espacios de relaciones se den de forma positiva y favorable para todos.

Sabemos que en cualquier momento de nuestras vidas nos hemos visto afectados con alguien o con uno mismo por respuestas negativas ante alguna situación, por ejemplo, en el deporte, cuando no se tolera que el compañero cometa errores continuamente se entra en discusión con el agrediendo verbal y psicológicamente sin pensar en las consecuencias de dicho comportamiento, muchas veces sin importar la edad, no se miden las palabras y acciones afectando al otro de manera voluntaria o involuntaria, todo a causa de no saber gestionar o regular la emoción que provocó la situación.

En la actualidad, muchas respuestas se ven reflejadas en agresiones físicas, puños, patadas, rasguños, resumiendo, en violencia, como reacción inmediata a la situación incómoda o detonante de la emoción de ira, enojo, rabia, en específico, los adolescentes, quienes se encuentran en una de las etapas más difíciles del ser humano, desconocen la importancia de regular las emociones y controlar sus actos, pues están más preocupados por otros aspectos como reconocimiento de su identidad, círculo social y desarrollo sexual.

También es cierto que la cultura en la que se crece influye en los comportamientos de las personas. La adolescencia representa una etapa crucial en el desarrollo humano, durante la cual se moldea la personalidad y se establecen patrones de comunicación e interacción tanto intrapersonales como interpersonales. En este período, las decisiones y conductas adoptadas por los adolescentes para afrontar su cotidianidad tienen un impacto significativo en la construcción de un futuro próspero y en el cumplimiento de sus metas. Dada la plenitud de cambios físicos y emocionales que caracterizan esta etapa, la Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca diversas situaciones que los adolescentes enfrentan, subrayando la importancia de brindar especial atención a esta población en general. Las emociones desempeñan un papel importante en diferentes contextos, haciendo que los adolescentes sean más susceptibles a diversas problemáticas, especialmente en entornos clave como la escuela, el trabajo, la familia y el ámbito deportivo. En estos lugares, es común experimentar una serie de emociones como la ira, la frustración y el miedo.

El ambiente que rodea al ser humano, lo ayuda a crecer y formarse a su semejanza, en muchas familias se vive la violencia, las agresiones físicas y psicológicas, por lo cual el ser adopta las mismas características a lo largo de su vida. Todo lo anteriormente mencionado, se ha evidenciado en la mayoría de las situaciones cotidianas, en la escuela, en la casa, en

reuniones, en algún momento incluso lo hemos vivido en carne propia, ya que en todo lado el ser humano está expuesto a expresar y sentir sus emociones de la manera que elija, es por eso por lo que el proyecto trata de concientizar al lector y a los deportistas del club, sobre la importancia de regular sus emociones para un mejor bienestar de vida desde la educación emocional.

De acuerdo con lo anterior, la cultura se presenta como la interacción de comportamientos, costumbres, conocimientos y conductas que, previos a la socialización, han influido de manera significativa en la formación personal. Estos elementos, al ser reflexionados, contribuyen a la construcción de una cultura orientada hacia una acción social mejorada. En este sentido, la cultura se conoce como una creación propia humana, resultado de las diversas interacciones sociales. Aun así, es importante reconocer que estas interacciones sociales, que han influido en los modos de comportarse del ser humano, se han desarrollado en ambientes específicos. A pesar de estar construida en la realidad y cotidianidad de la vida, cada individuo se convierte en un actor en esa amplia construcción cultural. Es importante destacar que cuando nos referimos a la construcción de la cultura, estamos hablando de una creación que se realiza en sociedad.

Conceptualización de la sociedad actual

La sociedad radica en la apropiación de las experiencias de cada persona y como estas las manifiestan en la comunidad, dichas experiencias se establecen en los diferentes procesos de interacción en los que se ve inmerso el ser humano bien sea familiar o como en el contexto deportivo, pero dicho proceso es posible desde lo intrapersonal y las relaciones interpersonales que se desarrollan con los otros con el objetivo de fomentar el

entendimiento frente a las realidades que tienen las personas. A través de los diferentes procesos deportivos que vinculan a los seres humanos en un grupo social específico, como en este caso, Fussion Club, se ven inmersos en una actividad que implica compartir diversas perspectivas sobre lo que se conoce sobre el mundo. La construcción de la realidad no se limita únicamente a un proceso individual, es decir, no solo desde lo intrapersonal, sino que adquiere significado a través de lo interpersonal como algunos ámbitos culturales, sociales, entre otras. En este ejercicio, la interacción con el entorno y la participación en distintos escenarios contribuyen a formar una comprensión compartida de la realidad en la que se vive.

Ahora bien, se puede mencionar que la sociedad es un grupo de seres humanos que se establecen en un contexto determinado generando una serie de interacciones, relacionándose entre sí y conviviendo bajo unos parámetros atendiendo a las necesidades desarrolladas según el contexto, manteniendo o, con la idea de que sea una relación recíproca. (Moreira 2003). Desde esa perspectiva y con la idea de convivencia es que se piensa la sociedad, ya que, partiendo desde lo individual, es como se llega a lo más global que vendría siendo la sociedad. Pues es allí donde el hombre siempre ha estado en contacto con los unos y los otros, de igual forma adaptándose a los diferentes escenarios de interacción y desarrollando diversos tipos de organización, sectores y grupos de personas con ideas similares las cuales buscan de alguna manera fomentar y hacer ver la representación de la cultura.

La sociedad se piensa en el sentido de generar diferentes escenarios en donde el ser humano ha venido teniendo cierto protagonismo a la hora de mantener un rol bien sea asignado o por decisión propia, en donde cumple con ciertas obligaciones desde lo

deportivo, familiar, la escuela, contextos en donde el sujeto de alguna manera le aporta a la construcción de dicho ambiente en aras de percibir un desarrollo grupal, entendiendo que en este caso, cada deportista necesita del otro, se apoya en el otro y cumple un papel importante que le contribuye a los demás.

La sociedad que este PCP plantea, está enfocada con la idea de un desarrollo y una labor colectiva, en el sentido de que las interacciones de los deportistas se dé una manera dinámica, participativa y muy unida para construir una sociedad a partir del reconocimiento de las emociones y del contexto en el cual se esté inmerso, y que además se piense a través de la educación física como principal mediadora de dicha sociedad entendida desde el voleibol, lo cual permite el desarrollo de diferentes experiencias motrices llegando a ser significativas en el proceso de la educación emocional.

En la actualidad, la perspectiva de cultura y sociedad siguen siendo elementos bastante importantes en el desarrollo del ser humano ya que el aprendizaje se da de manera bidireccional. A la hora de pensarse en una educación emocional, es a partir de las diferentes interacciones con los demás, el surgimiento de emociones en contextos determinados y su reconocimiento, es como con el pasar de los tiempos se forma la regulación emocional con una serie de características y aunque se pueden presentar algunas problemáticas, se sigue manteniendo una sana convivencia con los demás, ayudándose los unos a los otros y funcionando en comunidad. Lo anterior visto desde el contexto deportivo, estos aspectos son importantes tenerlos en cuenta para la formación de los deportistas, ya que le dan sentido y orden al conocimiento basados en sus necesidades y experiencias vividas.

Educación y Regulación emocional para contribuir en la formación del ser humano.

Desde la educación física se busca contribuir a un ser humano capaz de regular sus emociones a partir de la Educación Emocional, lo cual le posibilita llevar de manera positiva relaciones intra e interpersonales en cualquier contexto de su vida. Para ello, es necesario entender de donde proviene el término *regulación emocional*, es por eso por lo que nos basamos en la teoría del psicólogo, pedagogo, doctor y presidente de la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar, Rafael Bisquerra Alzina quien ha sido un referente por su fuerte interés y bagaje en la educación de las emociones donde enfatiza en unos componentes que contienen el que es de nuestro interés.

De acuerdo con las interpretaciones que hemos venido realizando dado a las lecturas de algunas de sus obras tales como “Educación Emocional y bienestar”; “Educación Emocional, propuestas para educadores y familias” y “Psicopedagogía de las emociones, entendemos la Educación Emocional como un proceso que lleva al ser humano a adquirir conocimientos frente a las emociones en general. Podemos decir que un ser educado emocionalmente es aquel que comprende las competencias y componentes de estas.

Proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. (Bisquerra, 2000, pág. 243)

Ahora bien, el objetivo de la educación emocional es el desarrollo de las 5 competencias emocionales descritas por Bisquerra, esto quiere decir, que un ser educado emocionalmente

conoce y comprende 1. La conciencia emocional, 2. Competencia social, 3. Autonomía emocional, 4. Habilidades de vida y bienestar y 5. Regulación emocional.

La primera, Conciencia Emocional, hace referencia a la capacidad que tiene el ser humano de tomar conciencia de sus emociones como la de los demás, también es el que tiene la habilidad de darse cuenta del ambiente emocional que se da en algún contexto y es capaz entender y gestionar para un bienestar, en el ámbito deportivo, y hablando de nuestro contexto, se entendería como el deportista que es consciente de las emociones que está presentando como las de sus compañeros, las gestiona y contribuye a que haya un ambiente deportivo óptimo para el desarrollo del juego.

La competencia Social es la que permite mantener y generar buenas relaciones con las demás personas, el deportista que maneja la buena comunicación, el respeto, el asertividad y la comprensión del otro, puede decirse que cuenta con esta competencia.

La autonomía Emocional se entiende como la autogestión personal, la persona, o en este caso, el deportista con buena autoestima, buena actitud frente a cualquier situación por más compleja que sea, responsable, capaz de pedir ayuda en el momento que lo necesita sin avergonzarse, caracteriza esta competencia.

La cuarta competencia hace énfasis en adquirir comportamientos apropiados y con responsabilidad para saber llevar los problemas del día a día, de cualquier índole, siendo capaz de buscar solución sin llevar los percances al extremo, sin afanes ni errores, aprendiendo siempre que el interés es el bienestar y calidad de vida.

Y, por último, el componente número cinco, *Regulación Emocional*, es el que acompaña toda esta propuesta de intervención y en el que nos vamos a centrar puntualmente, este

componente se entiende como la capacidad que adquiere el ser humano para *manejar* sus emociones de forma apropiada y adecuada, este permite relacionar de manera óptima la emoción, la cognición y el comportamiento. También es la capacidad para autogenerar emociones positivas. De la Regulación Emocional surgen unas 4 micro competencias que la conforman.

1. Expresión Emocional apropiada: Esta micro competencia es la capacidad que tiene el ser humano como su nombre lo indica, de expresar la emoción que está sintiendo de manera correcta y apropiada en cualquier situación, por ejemplo, en el deporte, sentir frustración al no lograr el objetivo de un servicio, un ataque o una recepción tiene una consecuencia que depende del deportista que sea positiva o negativa, si logra expresar y regular de manera correcta, hay poca probabilidad de que cometa más errores o genere ambiente negativo en el juego.
2. Regulación de Emociones y Sentimientos: Esta se entiende como la parte en la que el ser humano reconoce que constantemente debe regular sus emociones, sobre todo las que generan comportamientos de alto riesgo, por ejemplo, la ira, el miedo, frustración, estrés, ansiedad y depresión, estas emociones tienden a tener respuestas compulsivas negativas.
3. Habilidades de afrontamiento: Esta tercera micro competencia es tan importante como las demás, ya que es la capacidad que tiene el individuo de afrontar situaciones conflictivas por las emociones generadas, en contexto, cuando nos enfrentamos a partidos difíciles, en lugares que no conocemos, donde miles de personas gritan para apoyar al equipo contrario, esta micro competencia es la que

ayuda al deportista a afrontar de manera positiva esa emoción de miedo e inseguridad posibilitando un buen resultado deportivo.

4. Competencia para autogenerar emociones positivas: Esta última competencia es la que le posibilita al ser humano a tener y generar emociones positivas como alegría, amor, humor, con el fin de contrarrestar esas emociones negativas que generan malestar, todo con el objetivo de fluir y disfrutar la vida sin detenerse mucho tiempo en una emoción negativa.

Estas micro competencias enunciadas anteriormente complementan y logran definir la regulación emocional, y no solo eso, sino que alimenta la intención principal de este apartado.

Ahora, Bisquerra manifiesta también 3 componentes de la emoción, la Neurofisiológica, la Comportamental y la cognitiva. La primera hace alusión a las respuestas involuntarias del cuerpo expresadas físicamente, por ejemplo, sudoración, aumento de ritmo cardiaco, secreciones hormonales, alteraciones en la respiración, etc., en contexto, cuando el deportista siente miedo se puede evidenciar por medio de su cuerpo, por ejemplo, le sudan las manos, la cara, se muestra incómodo y nervioso provocando en la ejecución del juego una respuesta negativa.

La segunda hace referencia a expresiones faciales y corporales, movimientos, gestos, tono y volumen de voz, etc., este logra ser un poco más fácil de evidenciar, cuando el jugador siente frustración, ira o miedo realiza gesticulaciones con su cuerpo, hace caras, su mirada cambia, sus manos demuestran inseguridad en la ejecución de movimientos como en el remate o en la recepción de balones con bajo o alto grado de dificultad.

y la última se entiende como la vivencia subjetiva que le da cada persona, es decir, el sentimiento que permite etiquetar esa emoción y el lenguaje que cada uno le da. Este componente suele ser muy subjetivo ya que el ser debe conocerse así mismo para saber qué está sintiendo, de allí surge también la preocupación de educar emocionalmente y a tiempo.

Centrarnos en sólo una competencia como lo es la R. E, nos permitió entender que sus microcomponentes son los que mejor se relacionan y adaptan a nuestro objetivo para el deporte y la vida, pues creemos firmemente que, si el ser por formar en cualquier contexto o situación compleja logra regular lo que está sintiendo y experimentando, va a poder tener mejores resultados con él y con los demás en toda situación.

Lo anteriormente enunciado, nos muestra el camino inicial por el que debemos transitar para hablar y evaluar la Regulación Emocional, todo esto con el fin y la intención de generar también relaciones intra e interpersonales óptimas que permitan un buen desarrollo humano. Por consiguiente, damos paso a hablar un poco desde el psicólogo y pedagogo Howard Gardner quien expone en el 2001 en su obra “Inteligencias múltiples” 7 de ellas para el desarrollo del ser humano, entre ellas están la Inteligencia Lingüística, la Lógico Matemática, la Espacial, la Musical, la Corporal y Cinética, la Intra e interpersonal. A pesar de que actualmente se hablan de 8 inteligencias, en este apartado nos centraremos fijamente en dos, la intra e interpersonal ya que como se mencionó anteriormente, acompaña la regulación emocional permitiendo que los deportistas generen desde su aprendizaje buenas relaciones con el mismo y con el otro que lo rodea, el hecho de auto conocerse y desarrollar las 5 competencias de la E.E hace que el ser humano desde su interior viva de manera feliz lo que le va a permitir ser aún más feliz compartiendo con los otros.

Según lo anterior, la inteligencia es la capacidad de resolver, interpretar, analizar situaciones, problemas, usando la razón y la lógica. La inteligencia se va desarrollando a lo largo de la vida de cada ser humano; desde que nace, empieza a tomar características e inicia cobrándole sentido a las cosas y entendiendo que toda acción tiene un sentido y una lógica, para ello debe desarrollar ciertas capacidades de interpretación y análisis frente a los diferentes contextos, ya sea social, cultural, familiar, e incluso escolar. “La inteligencia, desde este punto de vista, es una habilidad general, que se encuentra, en diferente grado, en todos los individuos. Constituye la clave del éxito en la resolución de problemas” (Gardner, 1993, pág. 32)

Gardner define la Inteligencia Intra e interpersonal de la siguiente manera:

Inteligencia Intrapersonal: “Es la capacidad de formarse un modelo ajustado, verídico, de uno mismo y de ser capaz de usar este modelo para desenvolverse eficazmente en la vida” (pág. 27)

Esta inteligencia va relacionada con la personalidad de cada ser humano, ese ser que uno mismo crea y desarrolla a lo largo de la vida para luego ponerlo en práctica en la sociedad y en cualquier contexto. Los conocimientos internos de uno mismo es lo que nos lleva a actuar, y a vivir de la manera en que elijamos, por eso, educarnos emocionalmente nos permitirá aprender a conocernos, entendernos y saber llevar los retos que la vida día a día nos pone en frente. En este caso, en el deporte, conocernos de manera positiva nos hace sacar a flote todas esas habilidades y cualidades que nos diferencian de los demás para lograr objetivos individuales y en conjunto, pero también conocer nuestros aspectos negativos nos hace crecer y entender que todos contamos con esos pequeños detalles que a lo largo de la vida podremos ir puliendo para hacernos mejores siempre.

Inteligencia Interpersonal: “Capacidad para entender a las otras personas: lo que les motiva, cómo trabajan, cómo trabajar con ellos de forma cooperativa.”

Esta inteligencia hace referencia a cómo el ser humano se desenvuelve con el otro, en un primer paso, entiende sus emociones, sus sentimientos, sus necesidades y las del otro trabajando para un bienestar en conjunto. Esta inteligencia permite tener la capacidad de percibir, entender los estados de ánimo, las motivaciones e intenciones del otro para que de la misma manera se actúe frente a ello. En el voleibol, cuando un jugador comprende y entiende que los compañeros llevan un proceso deportivo totalmente diferente al suyo y sus habilidades son completamente distintas a las suyas, logra adaptarse a él y trabajar junto a él, es posible ver los resultados positivos en la práctica, es posible ver un trabajo en equipo construyendo objetivos de manera cooperativa. Cuando el deportista entiende, que las emociones en cada individuo actúan y se siente de diferente manera, es capaz de respetar y sobrellevar las situaciones que algunos por desconocimiento no logran manejar o controlar.

La regulación emocional y la inteligencia intra e interpersonal, tienen mucho que ver la una con la otra, se relacionan de una manera excepcional ya que son el eje central del ser humano a formar, además de que la una se da por la otra, educar al ser permite mejorar sus relaciones, es lo que permite vivir y actuar de manera adecuada y diferente reflejando el conocimiento en los propios actos sobre la inteligencia y el entendimiento de las emociones, sentimientos y acciones, esto por supuesto genera una calidad de vida óptima, y en contexto con el proyecto, una práctica deportiva positiva y fructífera que brinde ambientes deportivos provechosos, favorables y divertidos que enriquezcan el conocimiento y las habilidades de cada jugador.

Componente Pedagógico: Perspectiva desde el saber, saber hacer y saber ser.

La educación en perspectiva de este proyecto es comprendida como formación que tiene el objetivo de desarrollar al ser humano de forma integral en capacidades morales, intelectuales y afectivas según la cultura y la sociedad a la cual pertenece. Se entiende la educación como "la formación del hombre por medio de una influencia exterior consciente o inconsciente o por un estímulo, que, si bien proviene de algo que no es el individuo mismo, suscita en él una voluntad de desarrollo conforme a su propia ley" Nassif (1980). En el desarrollo de este proyecto curricular particular se pone en evidencia la importancia de la educación ya que permite la construcción de distintos saberes en relación al ser humano, además, de diferentes sentidos del mundo que lo rodea y cómo actuar en los contextos los cuales se encuentre inmerso, entender cómo interactuar con el otro y ver como el pedagogo es importante en la educación siendo el a través de diferentes miradas teóricas construye una metodología que le contribuye al campo educativo.

Se entiende entonces, según Dewey, J. "la educación no es asunto de "contar" y ser contado sino un principio activo y constructivo" (pg.44). La educación transforma y le permite al ser humano hacer un desarrollo distinto, el cual va tomando fuerza cuando se encuentra en constante interacción con el proceso de enseñanza aprendizaje, de igual forma, busca potenciar diferentes actitudes y habilidades como un ser seguro, conocedor, un ser capaz de regular sus emociones no solo desde lo deportivo, sino también desde lo familiar y los diferentes escenarios que van surgiendo en su constante interacción con el mundo que lo rodea.

Ahora bien, la pedagogía es la que nos permite generar espacios de conocimiento, no solo tendrá como propósito el acompañamiento, será la guía para poder transmitir y

desarrollar los diferentes conceptos, ideas de pensamiento en los procesos educativos que se elaboren entorno a los deportistas, con el fin de identificar las problemáticas y así generar estrategias metodológicas a partir de la educación física para fomentar la regulación emocional. Cuando se habla de pedagogía, es entenderla como la que le da sentido a la intención educativa que se da en metodologías que con el tiempo pueden ser modificadas con el fin de poder lograr los objetivos que se plantean desde la educación siendo principalmente sociales y humanos, importantes en sentido del desarrollo del ser humano desde una mirada integral.

De igual manera, que pueda desarrollar diferentes habilidades para interactuar de la mejor manera en el mundo que lo rodea y, a través de ello, se busca tener un impacto positivo en el ser humano a formar, ya que el deportista estará en constante interacción con los demás, comprendiendo que es en esa intervención con los otros, la que le va a permitir también educarse desde lo emocional y poder regular sus emociones; los procesos de formación deportiva requieren también generar un pensamiento quizá diferente de cómo el ser humano aprende, que se le enseña y para qué le sirve lo que aprende. Lo anterior no solo buscaría cumplir con los objetivos de la educación formativa, sino que además generan una mejor calidad de los aprendizajes que está interiorizando el ser humano desde lo deportivo y para la vida.

Ahora bien, la pedagogía es *“el estudio intencionado, sistemático y científico de la educación lacónicamente se define como la ciencia de la educación, es decir, la disciplina que tiene por objeto el planteo, estudio y solución del problema educativo”*. (Lemus 1997, p .43). Según lo anterior, lo que se quiere proponer se de en la práctica deportiva del voleibol es que esté orientado a mejorar y hacer más puntuales los procesos didácticos,

metodológicos, y así mismo permitir con ello el desarrollo de la regulación emocional en los deportistas, y por medio de las diferentes actividades motrices las cuales son el primer medio que tiene el ser humano para poder comunicarse y tener que ver con el mundo que lo rodea, ya que a partir del movimiento propio y a través de las interacciones sociales, el sujeto deberá aprender a conocer sus emociones y a utilizarlas de forma asertiva según el contexto como medio de comunicación y de intervención en el entorno. Desde esta mirada, el ser humano tendrá la posibilidad de desarrollar mejor sus habilidades emocionales dentro de los diferentes contextos en los cuales este se encuentra inmerso, esto debido al proceso que el individuo logra interiorizar en las diferentes vivencias o experiencias desde la educación física a través de la práctica del voleibol. Entendiendo que, cuando el deportista entra en interacción con los demás y con su entorno desde el movimiento, el sujeto crea una relación de confianza en la toma de decisiones emocionales, la cual logra generar en el deportista un mejor desempeño en su práctica deportiva y para la vida.

Modelo pedagógico, las experiencias como eje desarrollador de conocimiento

Con respecto al modelo pedagógico, es importante resaltar que este se desarrolla a partir del rol del deportista y el entrenador y la función que cumple cada sujeto en las interacciones dadas en los diferentes contextos con los demás. Es por eso que, el modelo pedagógico constructivista será el que nos guiará en el sentido de establecer relaciones sociales de forma colectiva y que el hecho de educar tenga como característica principal actos de reflexión autónoma, crítica y consciente de modo que no sea solo un proceso de transmitir o memorizar conceptos y de igual forma las metodologías de formación, si no

que más bien el desarrollo de los nuevos conocimientos se fundamentan en las experiencias previas del ser humano.

El modelo pedagógico constructivista es tenido en cuenta en aras de que gracias al aprendizaje que ha sido obtenido durante diferentes experiencias o la necesidad de poder generar habilidades que le favorezcan a su desarrollo para la construcción de sí mismo, esto también según el contexto social en el cual esté inmerso , le dejen ciertos conocimientos que serán interpretados e interiorizados para posteriormente utilizarlos de la mejor manera como por ejemplo las emociones que se puedan llegar a generar no solo en el ambiente deportivo, sino que además está la familia, amigos, etc. A partir de la relación y participación, relacionado con la forma en que se da el conocimiento, se genera la posibilidad que le brinda al deportista para que haya dinámica en su proceso de aprendizaje enseñanza y exista una interacción significativa del sujeto, que su intervención sea escuchada ya que, el contexto deportivo es el lugar el cual hará que su conocimiento frente a la regulación emocional fluya y se dé como una construcción de los deportistas, de manera que reconozcan que el aprendizaje que están adquiriendo, es la recolección de sus experiencias y así mismo, desenvolverse de la mejor manera en el contexto deportivo y para la vida utilizando los resultados positivos y entendiendo que no solamente se aprende mediante la instrucción del entrenador. En esa dirección, la perspectiva constructivista que desarrolla este proyecto está pensada en aceptar una serie de conocimientos del contexto de forma que este sea el que nos dé la posibilidad de generar diferentes escenarios que propicien la regulación emocional lo cual constituye al sujeto y en conjunto con el entrenador se logre la construcción de un acto reflexivo y crítico.

Este proceso de regulación emocional en el contexto deportivo es importante pues es allí donde se crean la mayor parte de interacciones y se integran los unos con los otros, a sí mismo la concepción de equipo que se piensa tiene como base una comunidad que oriente a los deportistas a una convivencia sana a partir del voleibol el cual sea el fundamento en los procesos de enseñanza aprendizaje, es allí donde las interacciones provienen de distintos momentos dándoles la oportunidad de relacionarse entre todos.

Según lo anterior, desde la educación física se quiere dar a entender que el acto de educar no es solamente desde el movimiento sino que también brinda alternativas de un buen desarrollo de la dimensión emocional, social, cultural entre otras y que se dé desde un determinado ambiente, es decir que el deportista tiene la capacidad de identificar su historia personal y logra interiorizar el contexto desde de las diferentes experiencia que ha venido teniendo desde la familia y así mismo lo que ya está establecido por la sociedad.

De Zubiría parte con la idea de que las competencias son de origen contextual y así mismo en su uso, manifestando que, el ser humano desarrolla competencias diferentes en contextos diferentes y que, si las sabemos utilizar de manera correcta en diversos escenarios, nos hace ser más competentes (2013). En esa perspectiva la propuesta es flexible y contextualizada, pues su modelo curricular es por competencias la cual parte de la importancia de tener en cuenta un desarrollo integral del ser humano que involucra la dimensión cognitiva, la valorativa y la praxia.

El autor anteriormente mencionado, será el que nos guiará en lo que corresponde a currículo ya que su perspectiva se ajusta a lo que queremos implementar en el proyecto desde su comprensión de currículo por competencias se tiene en cuenta que todos son protagonistas del entorno deportivo, nos interesa que se vean totalmente inmersos dentro

del desarrollo del mismo, ya que es también importante aclarar que el modelo pedagógico lo que propone es una construcción de saberes, desde esa mirada el entrenador no es el único que cuenta con el conocimiento. La flexibilidad que nos hace ver el autor es importante para que lo que se enseñe sea contextualizado, que de verdad se tengan diferentes soluciones a las necesidades del ser humano: esta propuesta curricular ha sido escogida porque además como lo menciona De Zubiria “las competencias son integrales y mucho más generales. Y al serlo, permiten alcanzar aprendizajes más contextuales y flexibles.” (pag.150). En ese sentido es así como para el entrenador y el deportista, el currículo es un proceso de investigación más amplio desarrollando nuevos métodos de enseñanza y aprendizaje.

En ese sentido, el currículo por competencias se piensa bajo 6 principios propuestos por De Zubiría: Primer principio: Privilegiar el desarrollo, Segundo principio: La integralidad, Tercer principio: La generalización, Cuarto principio: la contextualización, Quinto principio: flexibilidad, Sexto principio: Privilegiar la profundidad frente a la extensión. Cada uno de estos principios hacen parte de un currículo transformador, nos invita a repensarnos la forma en que se está educando a las futuras generaciones, pensar en un desarrollo integral del ser humano, no pensar en una idea de aprendizaje de solo transmitir, de ser repetitivo y reiterativo en los contenidos sino más bien, como lo menciona De Zubiria “las competencias deben dedicarse a: a enseñar a pensar, leer, interpretar, convivir, escribir y argumentar”. (p.186).

De igual forma, es importante mencionar que el modelo pedagógico tiene un aspecto importante sobre la evaluación como instrumento que permite analizar, reflexionar e interiorizar los procesos de enseñanza y aprendizaje en los que el deportista se encuentra

inmerso y así mismo el análisis realizado por el entrenador y su metodología para que las dinámicas de cada sesión cumplan con los fines del ser humano a formar desde lo humanístico y desde lo social. Entendiendo entonces que el currículo y la forma de evaluar permite recolectar información y descubrir algunas implicaciones que tiene lo anteriormente mencionado con el individuo.

Teoría de aprendizaje, enseñanza

Desde el modelo pedagógico, la teoría curricular, nos encamina para que los procesos de aprendizaje enseñanza sean entendidos como el proceso pedagógico de interiorizar los diferentes conocimientos y así mismo la formación del ser humano a través de la educación. La interiorización de conocimientos la cual se desarrolla de igual forma desde de las experiencias vividas anteriormente y que de alguna manera influyen en la regulación emocional de los deportistas como: la familia, el colegio, el lugar donde viven, donde hacen su práctica deportiva son los principales escenarios de expresión y por eso mismo son importantes para esta teoría.

Ahora bien, David Ausubel (1983) nos muestra un interés por el proceso de aprendizaje que es adquirido en un primer momento desde el contexto social, siendo este el cual establece la personalidad del ser humano:

“La experiencia humana no solo implica pensamiento, sino también afectividad y únicamente cuando se consideran en conjunto se capacita al individuo para enriquecer el significado de su experiencia”. (pag.1)

Según lo anterior, es importante resaltar que para que dicho proceso de aprendizaje enseñanza se pueda dar, debe existir una relación de manera bidireccional entre el

entrenador, el deportista y los conocimientos que ha venido teniendo el ser humano. Es en la relación de estos tres aspectos los cuales se puede lograr llevar a cabo la propuesta planteada, dirigida a fortalecer la regulación emocional, reflexionando sobre las experiencias y las que se van a presentar en un futuro, para que así mismo todo lo que se aprende en cada contexto en el que se encuentre, tengan una mayor transformación positiva y significativo que antes.

La Teoría del aprendizaje significativo Ausubel (1983) la define como “las nuevas ideas, conceptos y proposiciones pueden ser aprendidos significativamente en la medida en que otras ideas, conceptos o proposiciones relevantes estén adecuadamente claras y disponibles en la estructura cognitiva del individuo y que funcionen como un punto de "anclaje" a las primeras.” (pag.2), teniendo en cuenta que las relaciones interpersonales son uno de los puntos claves para conseguir los diferentes objetivos en aras de un aprendizaje significativo. Adicional a eso, se estructuran los tipos de aprendizaje significativo; representaciones, conceptos y proposiciones, teniendo en cuenta las diferentes interacciones entre las experiencias anteriores y los nuevos conocimientos.

Desde la educación física es posible generar espacios en donde el deportista se apropie de sus experiencias y le dé un significado más grande a lo que aprende, en donde no se quede en el aprender por aprender, sino que lo llene de conocimiento y así mismo lo ponga en práctica. Desde el voleibol como pretexto a lo anteriormente mencionado, se busca desarrollar diferentes situaciones motrices las cuales le permiten al ser humano llenarse de conocimientos a través de la práctica experiencial, por tal motivo los procesos de aprendizaje y la enseñanza no quedan solamente vistos desde lo teórico, sino que además

de eso estimula el cuerpo con emociones como ansiedad, el miedo y la ira lo cual genera una percepción del contexto y de los demás.

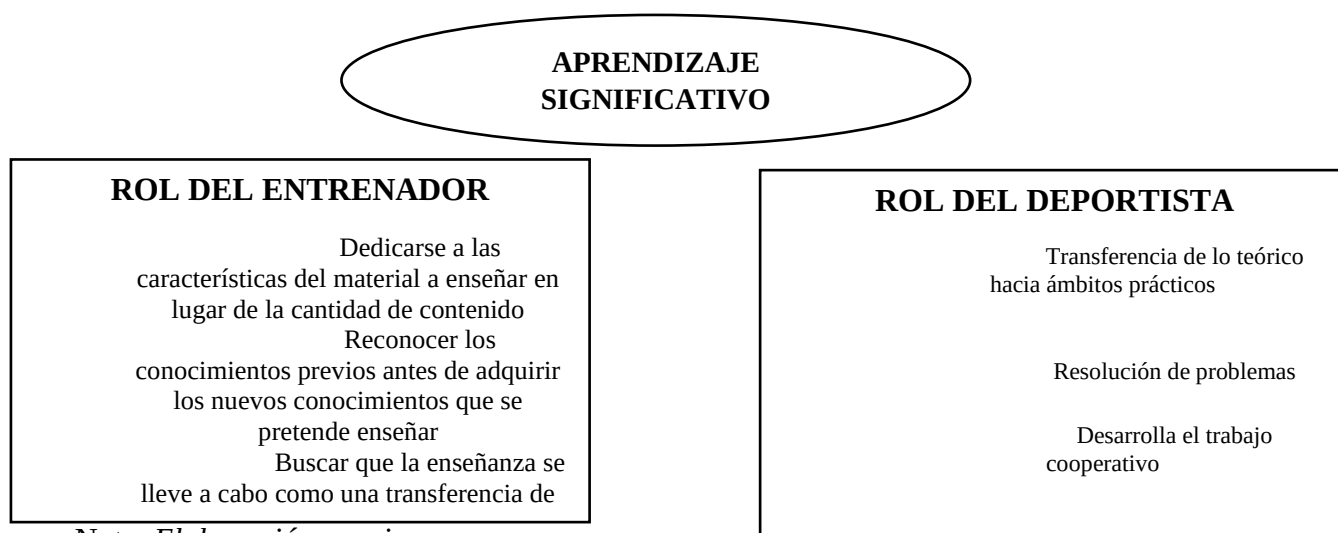
Así mismo la teoría anteriormente mencionada nos da la posibilidad de entender que durante las diferentes interacciones que se presenten, pueden tener una serie de resultados en el proceso de aprendizaje de manera que el deportista no solo se encargue de conceptualizar lo que se le enseña en cada sesión de entrenamiento si no que por medio de la práctica logre una regulación emocional y desarrolle una conciencia de sus actos tanto en el contexto deportivo como el familiar y así mismo para la vida.

Rol del estudiante y del profesor

En la educación y los procesos de aprendizaje enseñanza siempre se han compuesto por dos elementos principales en la creación del acto pedagógico tanto el entrenador como el deportista se relacionan para construir el proceso educativo. Esta parte del proyecto se enfoca en esa relación considerando que este proceso se lleva a cabo en un ambiente deportivo. Este escenario involucra la participación de ambos y se basa en condiciones que, como se mencionó anteriormente, son esenciales para la experiencia, siendo estas generadas desde lo deportivo, lo familiar incluyendo los conocimientos previos.

Desde el modelo pedagógico propuesto permite que la relación sea bidireccional en sentido que el deportista tiene un saber que es la experiencia de algunas emociones, se comparte con el entrenador y los compañeros, se enriquece aún más a través de la orientación del entrenador desde su qué hacer para otorgarle un significado más profundo a las emociones que surgen según las interacciones, esto se refleja en cómo esta experiencia influye en el proceso de regulación emocional.

Figura: Roles: estudiante y maestro.



Nota: *Elaboración propia*

La relación entrenador y deportista está basado en la intención de poder crear diferentes escenarios que permitan desarrollar experiencias que fortalecen la regulación emocional y sus conocimientos de manera positiva, teniendo como eje la teoría de aprendizaje de Ausubel en sentido de que el aprendizaje significativo, genera una relación bidireccional con el fin de conocer un poco más sobre los demás, entender al otro en la medida que cada quien aporte desde sus distintas experiencias para convivir de manera asertiva emocionalmente con los demás en el contexto deportivo y para la vida.

Ahora bien, teniendo en cuenta el currículo por competencias como una propuesta investigativa en donde el entrenador tenga la posibilidad de identificar los diferentes contextos y desarrollar competencias para que sea de mayor relevancia la adquisición de conocimientos, dentro de esto se identifica que el estilo enseñanza debe ser así mismo variable.

Según Mosston y Ashworth (1966) “los estilos nacieron para identificar y aclarar el comportamiento docente; afirmaba que la enseñanza intencionada garantiza el trabajo bien

hecho y que el más apreciado objetivo era conseguir la independencia del alumno.” Es por eso que el proceso de enseñanza está relacionado con estilos como mando directo y enseñanza recíproca.

Los diferentes estilos de enseñanza desarrollan una serie de características que son considerados durante el proceso de enseñanza para que las interacciones y la metodología propuesta sean más provechosas. Según Mosston y Ashworth tiene en consideración los siguientes elementos:

- Identificación de la anatomía de cualquier estilo que sirva como base universal del Espectro.
- Identificación de la estructura de las decisiones de cada estilo.
- Traspaso lógico de las decisiones de un estilo a otro, mostrando así sus interrelaciones en lugar de sus disparidades.
- Identificación intrínseca del E-A-O de cada estilo.

(E: Enseñanza-A: Aprendizaje-O: Objetivos)

Estos autores lo mencionan desde la forma de enseñar la Educación Física en donde nos hacen ver los diferentes puntos de vistas, sus características positivas y negativas para cada uno de los estilos y métodos de implementación, entendiendo entonces que no hay uno perfecto si no que el trabajo del entrenador es tener la capacidad de afrontar los contextos en los que esté inmerso y así mismo, tener en cuenta la población a la que se enfrenta para así poder generar mejores procesos de conocimiento. Los estilos de enseñanza que acompañan este proyecto guiado de Muska Mosston de su obra “La enseñanza de la Educación Física” son:

1. Mando directo: Este estilo trata sobre las decisiones que en primera instancia toma el docente en todo momento para que el estudiante se dedique a realizar las tareas encomendadas. El alumno ejecuta, sigue y obedece la instrucción. Este primer estilo nos permitirá en el momento de la implementación, dar las indicaciones pertinentes en cuanto a los ejercicios que queramos que realice, tanto en el aspecto del voleibol, como en la enseñanza de la regulación emocional.

2. Enseñanza recíproca: Para esta estructura de aprendizaje del estilo recíproco se crea una realidad con la idea de alcanzar una serie de objetivos intrapersonales, que a su vez van de la mano junto a las relaciones sociales o interpersonales entre compañeros, y las condiciones para hacer retroalimentación del trabajo que se está realizando. La comunicación y transmisión de información es fundamental para que se dé una correcta ejecución de los procesos de enseñanza en los participantes.

Estos 2 estilos son los que guían el componente pedagógico en la realización y puesta en escena del presente proyecto de intervención. Creemos que son los más acordes para lograr los objetivos propuestos, así mismo para evidenciar si se logró aprender algo escuchando los feedback de cada alumno.

Componente Disciplinar, una mirada desde el Deporte praxis

Desde la educación física, que se ha caracterizado por el movimiento, la expresión, la práctica corporal, ha sido posible hablar de las emociones en el deporte las cuales se ven reflejadas en todos los actos y ejercicios que realiza el niño, adolescente o adulto. “Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución.” (Goleman, pág. 10). En la vida

cotidiana, desde que el ser humano nace hasta que muere, se encuentra inmerso en escenarios los cuales generan una serie de movimientos, repeticiones que expresan y hablan, de allí surge una relación entre los sentimientos y la razón, pues el ser humano tiene la capacidad de percibir, comprender y asimilar sus propias emociones como las de los demás. Es capaz de reconocer que en él y en el otro biológicamente sucede algo que le permite comunicarse.

El deporte permite generar diferentes dinámicas de interacción en el mundo desde hace mucho tiempo atrás, siendo este un atractivo global el cual se habla constantemente en diferentes escenarios y así mismo en Fussion Club, ya que nos da la posibilidad de desarrollar este PCP, tomando la postura en la que los deportistas sean conscientes de sus propias emociones y la de los demás. Lo anterior se refiere a que las emociones no se perciben sólo desde una mirada biológica sino que además de eso cree dinámicas de autogestión, reflexión y se piense a partir de las demás dimensiones de forma que guíe a los deportistas a observar las diversas realidades de los contextos y cómo estos aportan a su formación, y aunque el ser humano desde las primeras interacciones en el escenario familiar adquiere sus primeras experiencias, va interiorizando una concepción biológica y con el pasar de los tiempos se apropia de las prácticas que la sociedad pone en evidencia.

Se hace importante mencionar cómo se interpreta el deporte y de igual forma entender cuál es la intención del movimiento que el ser humano realiza, para esto se hace fundamental desarrollar la regulación emocional en pro de entender al otro, comprender de alguna manera sus actitudes y con la ayuda del otro crear relaciones intra e interpersonales que se dan de manera natural o no, con el fin de además generar procesos de interacción que le aportan a la construcción del ámbito social.

El deporte praxis o educativo será la tendencia que acompaña este proyecto entendido desde José María Cagigal el cual hace una definición desde dos perspectivas sobre el deporte: como primera instancia, el deporte espectáculo, el cual hace referencia al deporte con un pensamiento más de cumplir objetivos con finalidades del alto rendimiento, competitivo, debidamente estructurado en donde se tienen en cuenta estrategias de mercadeo y lo económico como factor a considerar. En segunda instancia y principal enfoque el deporte praxis la define como práctica realizada por el ser humano de manera más abierta, con objetivos personales o grupales, en algunos casos con aspectos fundamentales como la formación, participación y recreación.

La formación entendida desde una mirada de dar a conocer sobre educación emocional, su importancia, identificar la regulación emocional como competencia a desarrollar en el club a través del aprendizaje de diferentes habilidades motrices propias del voleibol como pase de volea, pase de recepción y ataque. Así mismo, dar a conocer sobre las emociones que se perciben en el deporte y las que se van a trabajar puntualmente. La participación en aras de desarrollar confianza en el deportista y así mismo nos da la posibilidad de evidenciar las diferentes emociones positivas, negativas y ambiguas por medio de movimientos generados en el entrenamiento o en tiempo real de juego. La recreación enmarca acciones motrices positivas a la hora de realizar la práctica de voleibol con el fin de evidenciar emociones positivas. Pues estos aspectos del deporte anteriormente mencionadas vienen acompañados de ciertas trascendencias familiares, experiencias y saberes que han pasado a través de los tiempos y que se han ido interiorizando desde los primeros meses de vida, en donde las diferentes emociones expresadas transmiten las intenciones de las diversas experiencias adquiridas por el ser humano.

El deporte praxis es tomada en cuenta para este proyecto ya que las interacciones en las que se encuentra el ser humano, en su mayoría, son adquiridas por las distintas relaciones que surgen dentro del contexto deportivo desde el voleibol que también se percibe mediante sus características de formación, de generar espacios de aprendizaje en donde el deportista tenga ciertos objetivos por cumplir, pero que su principal meta sea la de aprender día a día y desarrollar diferentes habilidades sociales que le permitan desenvolverse de mejor manera en contextos del deporte y en escenarios aislados a él. Si bien es cierto, el deporte ayuda a generar relaciones interpersonales y a regular emociones, es una solución a problemas sociales como drogadicción, alcoholismo, vandalismo, entre otras, el deporte tiene fuerte repercusiones en la vida del ser humano desde lo positivo, en el deporte incluso, hay crecimiento a nivel personal y emocional, pues lograr un equilibrio entre lo que se siente y se expresa es una de las manifestaciones de la regulación emocional.

Ahora, cabe resaltar que, en los distintos contextos, el ser humano actúa acorde a su situación. Es por eso que, en la búsqueda de las distintas investigaciones y elaboración de antecedentes sobre regulación emocional, se tiene como resultado un análisis sobre la incidencia o importancia de las emociones, la habilidad que tiene el ser humano para poder regular cada una de ellas y haciendo alusión al deporte enfocado a la práctica libre, sin reglamentos establecidos, enfocada al ocio, la salud, educación, interacciones sociales y culturales siendo esto entonces, en perspectivas educativas del deporte.

El deporte educativo, entendiendo desde Cagigal, se halla relación a la manera en que se le puede enseñar a los jóvenes del club diferentes formas de conocer y regular emociones a partir de aspectos del voleibol como: aprendizajes básicos psicomotores, aprendizajes psicomotores enfocados a momentos de la vida diaria, aprendizaje social desde las

interacciones con los demás y relaciones psicoactivas. Las características mencionadas anteriormente permiten establecer cómo el deporte desarrolla habilidades cognitivas, sociales y afectivas las cuales se pueden evidenciar en cualquier contexto de la vida diaria y aportándole a los procesos formativos del ser humano.

Es importante mencionar cómo el deporte educativo se aleja de la perspectiva del deporte tradicional con metodologías en donde la competitividad resalta, entendida como un fenómeno social instaurado desde tiempos atrás universalmente y relacionada más a los resultados obtenidos en la competencia. Entretanto el deporte educativo se enfoca en generar espacios de enseñanza para la comunidad en general, desarrollar ambientes en donde la participación de la sociedad sea mucho más activa según sus intereses deportivos. Así sea que, teniendo en cuenta que las escuelas de formación deportiva sostienen como uno de sus objetivos futuros poder lograr que algún deportista o en su mayoría, lleguen a estar en un deporte en donde los resultados sean más claros y competitivos.

Lo que más se resalta del deporte praxis es la persona que realiza la práctica considerada como ser humano y no un objeto a la cual se le utiliza como medio económico quien sí se ve reflejado desde una mirada del deporte rendimiento o espectáculo. Es por eso que el proyecto se enfoca en desarrollar diferentes momentos de intervención en donde el principal objetivo sea el deportista, pues será él o ella a través del voleibol quien generen procesos de conocimiento frente a su dimensión emocional y cómo regular las emociones según los momentos en donde se vean involucrados. Se entiende entonces como a través de una práctica deportiva en aras de aprovechar el tiempo libre, se desarrollan una serie de conocimientos que no solo van enfocados a la práctica realizada sino que además de eso, le permite a sus participantes poder entrar en contextos de interacción con los demás, crear

vínculos socio afectivos, generando un mejor proceso de enseñanza sin limitaciones, en donde el participar, el divertirse, el aprender, sean características a tener en cuenta y no factores como lo económico, la industrialización, el mercado, se pongan por encima de un mejor desarrollo del ser humano.

Ahora bien, es importante entender cómo Cagigal plantea dos miradas sobre el deporte y su trascendencia desde la praxis al espectáculo. Desde un primer momento, el realizar un deporte se hace con intenciones no tan objetivas ni de manera estructurada, se entiende de manera que existen conocimientos previos sobre qué hacer, cómo hacerlo, pero su finalidad no tiene una preocupación más allá del disfrute, de llevar a cabo una práctica con intenciones quizá de salud, ocio, pasar tiempo con la familia, amigos, etc., pero que no pierde su sentido, hasta que entra en etapas de querer plantearse una perspectiva de deporte más enfocada, de rendimiento, en donde la competitividad entra a ser un factor a tener en cuenta en busca de querer obtener mejores resultados, busca ya no solo el hacer por hacer si no que se involucra lo económico como consecuencia del deporte practicado. Uno de los ejemplos que más se puede evidenciar y detonante de muchas críticas es el fútbol. Se ha creado un mercado en donde el espectáculo es más importante que la propia integridad de los jugadores en el sentido de desarrollar jornadas futbolísticas una tras otra, generando un deterioro masivo no solo de la persona que lo practica, sino también la comunidad que rodea el funcionamiento de dicho deporte.

Es por eso que este proyecto, se plantea desarrollar la regulación emocional desde un panorama del deporte praxis puesto que en el club de intervención se tiene como fin fundamentar la dimensión emocional a través del voleibol enfocados en un desarrollo del ser humano de forma integral, en donde el inicio de la práctica sea con la idea de generar

espacios de interacción social, reconocimiento de sí mismo, entender a los demás de forma que se involucren los deportistas en escenarios de diversas emociones, asimilando que en el compartir, en el interactuar con el otro, se busca suscitar el componente de la regulación emocional en el ser humano.

De igual forma, es importante mencionar que Cagigal no plantea una separación entre el deporte espectáculo y el deporte praxis, entendiendo que existen ciertos alejamientos y diferencias, el deporte espectáculo de alguna manera hace que el deporte praxis sea vea “beneficiado” en sentido de fomentar la práctica de algún deporte sin importar sus fines. por lo tanto, no es prudente hacer una separación entre sí, ni se quiere reducir y en el peor de los casos eliminar el uno del otro, de igual forma si poner en evidencia la diversidad de ser humano que se pretende formar desde los diferentes contextos deportivos que se encuentran en una importante relación cultural y social. Se plantea desde este proyecto que a través del deporte como el voleibol, lo deportivista siendo una de las tendencias enmarcadas de la Educación Física, pueda aportar al desarrollo del ser humano en la comprensión de las emociones desde una mirada intra e interpersonal, teniendo como principal alternativa de intervención el deporte en función de una Educación Física no sólo como un instrumento de participación social, si no como característica principal a tener en cuenta en los procesos de interacción con los demás posibilitando la regulación emocional.

Tercer Capítulo

DISEÑO DE IMPLEMENTACION

En este capítulo se da a conocer los principales objetivos, contenidos, metodologías y forma de evaluar en las cuales se ha diseñado y se propone cada una de las unidades propuestas, al igual que el dominio de los temas en el desarrollo de implementación. De esta forma se iniciará la explicación de cada uno de los componentes que se instauran en la implementación, como algunas de las necesidades observadas en el contexto deportivo, se encaminan hacia un proceso que favorezca la educación emocional, que promuevan la regulación emocional y las interacciones de los deportistas dentro de los diferentes escenarios los cuales estén inmersos, comenzando por el espacio deportivo generado desde el voleibol en Fussion Club.

Justificación

La educación emocional como dimensión innata del ser humano, ha puesto en evidencia su gran influencia en la población, teniendo en cuenta en las diversas interacciones las cuales se ve inmerso el ser humano con los diferentes contextos, comprendiendo esto como la relación que hay con las demás personas. De esta manera los deportistas logran tener una educación emocional basándose en la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía, se tiene en cuenta lo social, así mismo para la vida y el bienestar, pues son las principales componentes que destaca dentro del proyecto desde una mirada intrapersonal e interpersonal. Analizando principalmente la problemática y posteriormente dándole una dirección hacia la regulación emocional como una oportunidad de mejorar las formas de interacción de los deportistas. La razón que lleva a desarrollar esta propuesta curricular, es

planteada ante todo para dar solución a las dificultades que presentan los jóvenes de Fussion Club frente a la regulación emocional, ya que los deportistas se enfrentan a múltiples situaciones motrices que lo llevan no solo a utilizar su dimensión motriz sino además tener en cuenta la emoción que esta genera, teniendo como componentes de la emoción lo cognitivo, neurofisiológico y comportamental hacia la construcción de una regulación emocional evitando agresiones físicas y verbales, egoísmo, falta de solidaridad, empatía entre otros valores así como falta de integración con los demás.

Ahora bien, el objetivo principal de este PCP es contribuir al desarrollo de la regulación emocional fortaleciendo el reconocimiento de estas presentadas en el contexto, así mismo las interacciones y las relaciones sociales, pues éstas favorecen el manejo de las emociones como la ira, la frustración y el miedo de forma apropiada.

Como se ha mencionado la regulación emocional, la cual está relacionada con diversos factores como la cultura, la sociedad, el ser humano, proporcionando así una mirada distinta a partir de los diferentes procesos que se proponen desde situaciones motrices, para que las formas de educar a los seres humanos no tengan un enfoque cognitivo o de aprendizaje tradicional de repetición o memorización si no que, este proyecto desde una mirada social, cultural e histórica propone la construcción de un ser humano con la capacidad de regular sus emociones, un ser que en pocas palabras durante y después de la práctica deportiva trabaje para conocer más sus emociones de manera intrapersonal, acerca del otro y del contexto del voleibol de forma que aumente su capacidad para interactuar y aprender de las interacciones interpersonales que presenta la vida en sociedad. Por esta razón este currículo está enfocado en las situaciones motrices de carácter social, orientando a los deportistas a regular sus emociones.

Macro diseño

Se presenta un diseño curricular el cual desarrolla una metodología importante, entendiendo que la metodología es la que nos da la posibilidad de dirigir el proceso de manera eficaz, eficiente, son los pasos a seguir y que ayudan a controlar, planificar y ejecutar el proceso de intervención para poder alcanzar los resultados deseados con relación al proceso de intervención de la población, en un primer momento, se da inicio con la elaboración de la matriz de relaciones con respecto a los componentes humanístico y disciplinar, el cual permite comprender las características del ser humano a formar y su relación con las características seleccionadas desde el deporte praxis y si mismo, poder evidenciar su relación en cuanto a la pedagogía que se quiere dar conocer en este diseño curricular en perspectiva de la regulación emocional.

La matriz de relaciones presenta una serie de características del ser humano a formar las cuales son: Reconocer la importancia de regular sus emociones, autogenerar emociones positivas, afrontar situaciones conflictivas y expresar la emoción que está sintiendo de manera correcta, que a través de las interacciones pueda de manera intrapersonal e interpersonal desarrollar la regulación emocional en relación al contexto deportivo mejorando así la relación con los demás y de igual forma en escenarios de la vida diaria con una perspectiva del deporte praxis propuesto por Cagigal donde se toman los contenidos a trabajar en lo que corresponde al área disciplinar, lo mencionado anteriormente desde una mirada constructivista de Ausubel teniendo como resultado la manera en que se entiende el aprendizaje y el cómo se quiere desarrollar en dos momentos las diferentes dinámicas de enseñanza en Fussion Club.

En un primer momento, se pone en evidencia la inteligencia intrapersonal propuesta por Gardner, las micro competencias regulación de emociones y sentimientos, y autogenerar emociones positivas propuestas por Bisquerra con el aspecto formación propuesto por Cagigal donde la formación es uno de los contenidos tenidos en cuenta verticalmente, se adentrara constantemente en las prácticas deportivas, su correcta ejecución, enfocadas al reconocimiento de las emociones como ira, miedo, frustración , entendiendo un poco que son, sus componentes y lograr una regulación de las mismas ya que generan un comportamiento de alto riesgo teniendo como resultado respuestas negativas y así mismo, en contraposición a comportamientos no adecuados en la práctica del voleibol, autogenerar emociones positivas nos da la posibilidad de obtener mejores resultados en relación a la ejecución de los ejercicios propuestos en la práctica o bien sea para momentos de la vida diaria con respecto a las relaciones que se generan en la sociedad.

El segundo momento, se desarrolla desde lo interpersonal, con respecto a las micro competencias habilidades de afrontamiento y expresión emocional apropiada con relación a los aspectos recreación y participación. Lo anterior ayuda al fortalecimiento de la forma de superar situaciones en diferentes contextos, a mantener cierta tranquilidad en momentos de intensidad con los compañeros, publico o quienes nos rodean constantemente y así permitir una mejor interacción en múltiples escenarios teniendo en cuenta que no solo se quiere aportar en el campo deportivo si no que se hace para cualquier situación de la vida diaria tratando de vivir siempre en armonía consigo mismo identificando aquello que nos genera emociones positivas desde la relación con los demás.

Es importante entender que, lo mencionado anteriormente en dos momentos, no se trabajan de manera aislada si no que se complementan constantemente. De igual forma se

abordan los temas centrales sin dejar de lado cada momento. Para entender un poco mejor estas relaciones se presenta la siguiente matriz.

Matriz de relaciones

HUMANÍSTICO			DISCIPLINAR		SECUENCIA DE CONTENIDOS DEL MACRO DISEÑO			
SER HUMANO REGULADO EMOCIONALMENTE			DEPORTE PRAXIS (Cagigal)					
MICRO COMPETENCIAS DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL (Bisquerra)		CARACTERÍSTICAS DEL SER HUMANO	COMPONENTES	CONTENIDOS	UNIDADES	TEMAS	SESIONES	
INTRAPERSONAL	Regulación de Emociones y Sentimientos	Reconoce la importancia y el orgiel del término "Regulación Emocional" y su significado.	FORMACIÓN	Conoce la importancia y el origen de Regulación Emocional por medio del aprendizaje y corrección de la técnica correcta de antebrazo.	UNIDAD #1: Formación intrapersonal en la regulación y autogeneración de emociones positivas, a través del aprendizaje de la técnica y táctica del voleibol.	TEMA #1 Origen e importancia de la Regulación Emocional desde el aprendizaje y corrección de la técnica del pase de antebrazo.	1	
		Capaz de identificar y reconocer sus emociones.		Identifica diversas emociones mientras aprende y corrige la técnica correcta de volea y ataque.		TEMA #2 Identificar emociones en ejercicios complejos y en equipo que involucren técnica de volea y ataque.	2	
		Diferencia y reconoce la importancia de las microcompetencias para llegar a una regulación emocional.		Identifica la diferentes microcompetencias mientras aprende e interioriza sistema de juego 5-1.		TEMA #3 Microcompetencias de la regulación emocional, su significado, importancia e implicación en el desarrollo de la táctica del juego (sistema 5-1)	3	
	Autogenerar emociones positivas	Pone en práctica estrategias para generar emociones positivas al experimentar las negativas.		Crea, aprende e interioriza sistema de juego 5-1 junto a las estrategias para autogenerar emociones positivas.		TEMA #4 Estrategias que generen emociones positivas en el juego cuando se experimentan emociones negativas en la táctica con sismeta 5-1)	4	
							5	
						6		
							7	
							8	
INTERPERSONAL	Habilidades de afrontamiento	Capaz de afrontar de manera positiva las emociones negativas que está sintiendo.	RECREACIÓN	Disfrute y goce de las actividades, prácticas y diferentes ejercicios que involucren el voleibol.	UNIDAD #2: Recreación y participación para el bienestar interpersonal.	TEMA 5 Estrategias que permiten afrontar las diferentes emociones que estan generando el juego y la competencia.	9	
	Expresión Emocional apropiada	Expresa correcta, positiva y respetuosamente sus emociones sin afectar al otro.	PARTICIPACIÓN	Hace parte de los partidos, entrenamientos y diferentes ejercicios deportivos que involucren el voleibol.		TEMA #6 Participación en partidos y entrenamientos expresando emociones positivas, comodidad y tranquilidad.	10	
								11
								12

Fuente: Elaboración Propia

Cabe aclarar que el número de sesiones puede variar, si bien es cierto, a veces el tiempo no es suficiente para lograr los objetivos propuestos del encuentro, por ello, se requieren siempre más sesiones, por unidad hasta 5 o 6 más, ya que los deportistas están en constante formación, cada día aprenden algo nuevo y diferente, y por tema se es consciente de que quedan faltando cosas, pequeños detalles que requieren de un poco más de trabajo.

Ahora bien, basados en la matriz de relaciones desde el campo humanístico y disciplinar se desarrolla después el macro diseño del proceso de implementación, por ahora nos enfocamos entonces en dar a conocer los procesos para llevar a cabo la intención de este proyecto.

El primer momento se lleva a cabo las micro competencias para abordar la educación emocional, competencias, como se llega a la regulación emocional y elementos que abordan el deporte y lo que genera en los deportistas, formar desde la clasificación de las emociones, significado y elementos que las componen identificándolas en el juego del voleibol como la ira, miedo y frustración, así mismo conocer las micro competencias que complementan su finalidad e intención en la comprensión de la dimensión emocional del ser humano.

Lo anterior se aborda desde la educación física ya que aporta a la regulación de emociones, gestionándolas de una manera diferente en el contexto que este inmerso, por lo que es vital brindar información a los deportistas sobre como reconocer las emociones que de una u otra manera podrían afectar las relaciones con los demás, se hace desde la fase inicial, central y final, es importante reconocer las emociones obtenidas de los deportistas durante los ejercicios y hacer una relación de las consecuencias que tuvo la practica en su estado emocional.

El segundo momento se entiende desde la importancia de lo social con relación a la regulación emocional desde lo interpersonal ya que es así como se pone en practica la forma en que nos comportamos con los demás, la manera en que podemos estar en constante interacción en escenarios tanto deportivos, como familiares, con amigos, etc.

Entendiendo la forma apropiada de regular la ira, el miedo o la frustración en relación con el otro y los otros generadas en el juego y la competencia.

Para finalizar, lo que se busca es desarrollar desde la educación física a través del voleibol, la búsqueda de la participación y la recreación, mediante la enseñanza de la regulación emocional desarrollando técnicas desde el juego que promuevan el voleibol como deporte, en relación a las emociones, la intencionalidad es aportar a la reducción de los conflictos consigo mismo y los demás, entendiendo el porqué de cada practica propuesta, cada ejercicio, que de una u otra manera los deportistas se animen a buscar diferentes soluciones para las emociones negativas y contribuir a una mejor interacción y evitar malas conductas producidas por la no regulación emocional.

De la misma manera, es importante resaltar la relación del área humanística pensando en los dos momentos ya que está presente en la caracterización del ser humano a formar: un ser humano regulado emocionalmente, pues es así como podrá lograr identificar las emociones ira, miedo, frustración desde lo intrapersonal e interpersonal y así poder desenvolverse de una mejor manera en el ambiente deportivo, consigo mismo, con los demás, siendo consciente de las afectaciones y consecuencias del mal manejo de las emociones.

Objetivos de la propuesta en cuanto a la relación de las 3 areas:

General

- Generar espacios de aprendizaje que permitan reconocer e identificar las emociones desde lo intrapersonal e interpersonal para que el ser humano sea capaz de regularlas

y manejarlas en un ambiente deportivo como el voleibol y en cualquier situación de su vida cotidiana buscando siempre un bienestar de vida.

Específicos

- Identificar las emociones propias y así como la de los que nos rodean.
- Generar ambientes y relaciones intra e interpersonales positivas para beneficio propio y del equipo.
- Abordar e interiorizar aspectos de la Educación Emocional para el deporte y la vida.

Contenidos

Los contenidos que aquí se presentan son con relación a como se pueden generar espacios de aprendizaje sobre regulación emocional a través del movimiento en cuanto a la formación de una habilidad motriz propia del voleibol, la participación a través del movimiento según las emociones generadas y la recreación.

Metodología

Durante las 12 sesiones implementadas se manejaron dos estilos de enseñanza basados en Muska Mosston, mando directo y enseñanza recíproca los cuales nos permitieron guiar las sesiones de la manera más cómoda y fructífera, en la que logramos cumplir los objetivos propuestos de cada sesión. El mando directo nos permitía captar toda la atención de los deportistas replicando y siguiendo las instrucciones de los docentes sin perder y dejar de lado la intención y el propósito del proyecto. Este estilo nos permitió transmitir a cabalidad todos los contenidos, ejercicios y actividades de manera organizada y concreta. Por otro lado, este estilo permite cumplir con objetivos específicos, al señalar una orden o

indicación específica, logramos ver los aspectos puntuales por ejemplo en la técnica o táctica del deporte, pero no solo en ello, sino en la parte mental, lograr identificar y expresar emociones específicas que estaban en la mira del proyecto. Buscamos en algunas ocasiones durante las intervenciones, que nosotros como maestros tomáramos todas las decisiones siendo los principales protagonistas en el ejercicio para lograr en sí un avance puntual en el aspecto teórico, era importante que aprendieran puntualmente los elementos de las emociones, significados, las 3 emociones a trabajar.

La enseñanza recíproca nos permitió dos aspectos fundamentales, uno, Las relaciones sociales entre los deportistas y dos, los feedback que se hacían en el momento indicado. Así mismo, los ejercicios se enfocaban en trabajo técnico en parejas, en el que, como equipo, debían cumplir con las tareas impuestas por el docente, pero siendo ellos mismos los que se retroalimentaban y corregían en el momento. Este estilo nos permitió desarrollar en ellos un trabajo autónomo en la realización de los ejercicios, permitió también que entre ellos se crearan relaciones más estrechas y de confianza. Permitted también ser capaces de visualizar los errores de los compañeros para en un primero momento corregirlo y en otro momento tenerlo en cuenta ellos mismos para no cometerlos también. Lo anterior, no solo en términos de técnica, sino en la parte mental referente a sus emociones.

Teniendo en cuenta lo que propone (Ausubel, 1983) el aprendizaje significativo será utilizado para cada uno de los contenidos aquí propuestos, teniendo presente que el conocimiento se crea cuando existe una relación basada en los estímulos y las experiencias previas a través de la significación, la cual tiene como nombre la asimilación. Así mismo, en todos los contenidos se usará el aprendizaje por competencias, pues los deportistas analizaran no solo los conocimientos, sino que además de eso las diferentes actitudes y el

desempeño de la competencia adquiriendo la capacidad de pensamiento, reflexión y puedan desarrollar procesos de aprendizaje teniendo como resultado un nuevo conocimiento y todo en relación a la regulación emocional ya que los contenidos pedagógicos terminaran con una retroalimentación de lo que se vivió en la sesión de entrenamiento.

Macro Diseño

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física / Licenciatura en Educación Física Regulación Emocional, Educación Física y Deporte Macrodisño					
Propósito PCP: Reconocer e identificar las emociones propias como la de los demás para que el ser humano sea capaz de regularlas y manejarlas en un ambiente deportivo como el voleibol, pero también en cualquier situación de su vida cotidiana, se busca enseñar y que los jóvenes aprendan la importancia de las emociones y lo que implica para las relaciones intra e interpersonales buscando siempre un bienestar de vida.					
Propósito del Macrodisño: Orientar y ordenar la propuesta de intervención evidenciando los propósitos de cada sesión, su forma de evaluar y las unidades que se van a trabajar para lograr una regulación emocional en donde los deportistas puedan identificar sus emociones y las de los demás para generar ambientes y relaciones intra e interpersonales positivas.					
UNIDAD	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN	TEMAS	SESIONES	PROPÓSITO DE LAS SESIONES
UNIDAD #1: Formación intrapersonal en la regulación y autogeneración de emociones positivas, a través del aprendizaje de la técnica y táctica del voleibol.	Mando directo y enseñanza reciproca	Retroalimentación	#1 Origen e importancia de la Regulación Emocional desde el aprendizaje y corrección de la técnica del pase de antebrazo.	1	Realizar una introducción a la educación emocional abordando temas teóricos para la comprensión de la Regulación Emocional fortaleciendo el gesto técnico de recepción.
				2	Aprender las competencias de la Educación emocional y como esta influye y ayuda en el deporte y la vida.
			#2 Identificar emociones en ejercicios complejos y en equipo que involucren técnica de volea y ataque.	3	Conocer los elementos propios de la emoción, sus componentes y características reforzando gesto técnico de volea, evidenciando las 3 emociones (miedo ira y frustración) a partir de ejercicios complejos del mismo.
				4	Identificar las 3 emociones (ira, miedo y frustración) en ejercicios enfocados a la volea.
			#3 Microcompetencias de la regulación emocional, su significado, importancia e implicación en el desarrollo de la táctica del juego (sistema 5-1)	5	Aprender el significado y los componentes de la regulación emocional entendiendo la importancia de este en el deporte y la vida.
		Coevaluación y Autoevaluación		6	Evaluar los aprendidos durante las 5 sesiones anteriores.
		Coevaluación y Retroalimentación	Estrategias que generen emociones positivas en el juego cuando se experimentan emociones negativas en la táctica con sistema 5-1)	7	Abordar las emociones propias positivas que ayuden a contrarrestar las negativas que se generan en ejercicios complejos de trabajo en equipo en el voleibol.
				8	Abordar los elementos propios de las emociones positivas y tratar de experimentarlas con diferentes juegos y actividades de voleibol.
UNIDAD #2: Recreación y participación para el bienestar interpersonal.		Heteroevaluación y Autoevaluación	5 Estrategias que permiten afrontar las diferentes emociones que están generando el juego y la competencia.	9	Aprender técnicas que ayuden a regular y afrontar emociones negativas que se dan durante juego rey de cancha.
				10	Aprender técnicas que permitan una expresión emocional apropiada desde lo conductual durante juegos que involucren el trabajo en equipo.
		Coevaluación y autoevaluación	#6 Participación en partidos y entrenamientos expresando emociones positivas, comodidad y tranquilidad.	11	Evidenciar y evaluar lo aprendido sobre Regulación Emocional en partidos de competencia.
				12	

Cuarto Capítulo

Ejecución Piloto

Micro contexto: Barrio Güicaní

Este proyecto se lleva a cabo en el barrio Güicaní, en Suba, Bogotá D.C, está situada cerca del barrio Mirandela y hace parte de la UPZ San José de Bavaria. Se ubica desde la avenida san Antonio, carrera 55b y calle 186. A sus alrededores se sitúa la Universidad Pedagógica Nacional sede Valmaría, se evidencia una importante relevancia por el cuidado de la ciudadanía en cuanto al uso de los espacios públicos como el salón comunal, parques y demás. Es así como se hace significativo mencionar este su único parque en donde la población puede realizar diferentes actividades recreativas, deportivas, para la salud, es un espacio en donde también asisten niños, jóvenes y adultos de barrios cercanos.

Ahora bien, es importante resaltar algunos aspectos que ponen en evidencia cómo el desconocimiento de la regulación emocional se convierte en una problemática tanto personal como social. Por un lado, el estado no se hace presente en apoyar espacios de recreación, deportivos, lo cual no permite un desarrollo positivo en la población del sector en cuanto al conocimiento de las emociones a través de diferentes practicas enfocadas al aprovechamiento de los parques mediante la formación deportiva. Así mismo, los espacios no tienen un acompañamiento positivo por parte de los entes de seguridad, por tal motivo dificulta la realización de diferentes prácticas formativas como el voleibol. De igual forma, la economía del sector limita un poco a muchos de sus habitantes y se estigmatizan en relación con su forma de vestir, el consumo de drogas en espacios públicos no permite una

participación más constante de los jóvenes en actividades como las que se implementan desde este proyecto enfocadas a la regulación emocional a través de la educación física desde el voleibol.

Población

Fussion Club ubicado en el parque del barrio Güicaní, el cual se enfoca en enseñar voleibol y futbol sala en diferentes edades que van desde los 8 años en adelante en ambas disciplinas. El club permite la participación de niños con el fin de promover la práctica deportiva sin importar el género en horarios desde las 5 pm a 6 30 pm microfutbol los lunes, miércoles y viernes; Voleibol desde las 6 30 a 8 30 pm los miércoles y viernes, sábados de 10 a 12, entendiendo que los de edades desde los 6 a los 10 años se ubican en la parte de microfutbol y de 14 a los 17 se encuentran en la parte de voleibol.

En el contexto deportivo y familiar existen diferentes situaciones con relación a la falta de estudio, el nivel económico juega un papel importante en cuanto las condiciones de vida que se ofrecen en esta parte del sector que, aunque a sus alrededores existen barrios con niveles económicos más elevados, no dejan de ser familias que día a día luchan por vivir o mantenerse estables. Es de gran importancia mencionar que estas situaciones ponen en evidencia el desconocimiento de las emociones ya que sus preocupaciones se enfocan en otros ámbitos y el atender temas como la regulación no se hacen importantes y menos asistir o hacer parte de actividades deportivas. Se hace pertinente brindar los recursos y apoyos a la población con el fin de mantener un bienestar integral y fomentar el uso apropiado de estos espacios para su beneficio emocional.

Micro diseño:

El micro diseño está conformado por una serie de sesiones, que en su totalidad completan 11 encuentros. Cada sesión planificada tiene un objetivo, una evaluación, una parte inicial, central y final, cada planeación surge de la matriz de relaciones y el macro diseño entre lo disciplinar, pedagógico y humanístico. Al hallar las relaciones entre los 3 componentes, surgieron las diferentes sesiones de intervención junto a sus propósitos específicos buscando siempre alcanzar el objetivo general de todo el proyecto. A raíz de las 2 unidades surgieron los temas y número de sesiones, cada clase fue pensada de manera ordenada y progresiva, ubicándole un orden a lo teórico y práctico para una excelente ejecución.

Ejemplo de una de las sesiones del micro diseño:

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física/Licenciatura en Educación Física Regulación Emocional, Educación Física y Deporte Sesión 1			
Propósito del PCP: Brindar estrategias para una regulación emocional a través del voleibol generando ambientes y relaciones intra e inter personales positivas.			
Unidad: 1: Microcompetencias para abordar la regulación emocional desde su implicación en el deporte a partir de lo intrapersonal.	Propósito de la unidad: Introducir a la educación emocional para dar inicio en el abordaje de las microcompetencias de la regulación emocional desde lo intrapersonal.		
Centro/ Institución: Fussion R club	Modalidad: Presencial		
Población: Jóvenes de 14 a 17 años.	Tiempo de la sesión: 120 minutos	Fecha:	10/01/2024
Profesores a cargo: Juliana Andrea Mejía Chaparro y Luis Enrique Rojas Gallego			
Propósito de la sesión: Realizar una introducción a la educación emocional abordando temas teóricos para la comprensión de la Regulación Emocional fortaleciendo el gesto técnico de recepción.			
Actividades a desarrollar			
FASE INICIAL: Realizar desplazamientos de línea final a la otra línea final haciendo control de volea y antebrazo, al llegar al final de la línea se le entregará una tarjeta a cada uno el cual tendrá una palabra (educación emocional, regulación emocional, Rafael Bisquerra, conciencia emocional, competencia emocional, autonomía emocional, habilidades de vida y bienestar) el deportista dará su opinión frente a lo que crea que signifique o conozca, posteriormente el maestro dará la respuesta.	Tiempo:	Materiales/ Recursos	
	20 MIN	1. Malla y tubos. 2. Balones de voleibol. 3. Tarjetas de papel.	
	70 MIN		
FASE CENTRAL: Realizar 3 toques de antebrazo y pasarlos por encima de la malla a los compañeros que estarán ubicados en el otro costado de la cancha, el objetivo es no dejar caer el balón. Durante el ejercicio, se hará un juego de preguntas y respuestas, los de un costado preguntarán sobre un termino trabajado en la fase inicial, al pasar el balón, los demás compañeros harán control de antebrazo sin dejar caer el balón respondiendo la pregunta, luego de responderla, formularán otra y repetirán el ejercicio.	30 MIN		
FASE FINAL: Se realizará juego 6x6, al final estiramiento mientras se hace retroalimentación de la sesión y lo aprendido.			
Comentario de la sesión: Se logró evidenciar un aprendizaje teórico sobre los terminos propuestos para la sesión, entendiendo e interiorizando la importancia de cada uno de ellos, adicionalmente se logró una conexión y concentración con el ejercicio para evidenciar la importancia del mismo sin dejar de lado el deporte.			

Como se observa en el ejemplo, las sesiones inician con el propósito general del proyecto curricular, en seguida, refiere a que unidad pertenece ubicando siempre el nombre de esta, el objetivo de esa unidad, los datos de la institución, su modalidad, el rango de edad de los deportistas, el tiempo y fecha de la sesión, los docentes que acompañarán el proceso y el propósito de la sesión. En seguida una descripción de las actividades, desde la parte inicial, la central y la final, para concluir la sesión con un comentario referente a la intervención realizada en el que se busca también que el docente ubique una pequeña reflexión de lo que fue el encuentro.

Las sesiones reflejan las actividades, ejercicios y juegos que apoyan el proceso y acompañan la propuesta de intervención, los encuentros están pensados netamente en ayudar a los docentes a lograr los micro objetivos y el objetivo general del proyecto sin perder de foco lo pedagógico, lo humanístico y disciplinar.

Quinto Capítulo

Análisis de la experiencia, reflexiones desde el rol docente y deportista

En las dinámicas ejecutadas en cada una de las sesiones de entrenamiento enfocadas a la regulación emocional, se tuvieron en cuenta diferentes aspectos como los conocimientos previos sobre el concepto de emoción, que conocían acerca de sus implicaciones en el deporte y así mismo en la vida diaria. Algunos de los jóvenes del club desconocían por completo del tema, como también había cierto número de participantes los cuales tenían cierta idea pero no a profundidad, es por eso que se dio paso a hacer una investigación que pudiera reforzar un poco el tema de la educación emocional y más puntualmente, regulación emocional, esta desinformación nos dio la posibilidad de hacer un diseño curricular que cumpliera con diferentes objetivos, siendo uno de ellos, un conocimiento más claro sobre el manejo de las emociones en diferentes contextos, tanto en el deportivo como en la vida diaria, es decir que no nos quedamos con la idea puntual de formar en el ambiente deportivo si no que quisimos ir más allá en cuanto a las diferentes interacciones que se desarrollaban por parte de los deportistas bien sea con la familia, amigos y ambientes como el educativo.

El formulario que se propuso como principal método de recolección de información fue de bastante ayuda ya que por medio de ello pudimos evidenciar la problemática a la cual le estábamos apuntando desde un principio y la cual fue nuestro fin. Las respuestas que fueron realizadas por parte de los jóvenes deportistas de Fussion Club nos dio pie para poder confirmar que efectivamente existía un desconocimiento sobre las emociones y por tal motivo se debía reforzar a través de la educación física desde un deporte tan espontaneo y desarrollador de emociones como lo es el voleibol, aparte de ser el deporte favorito de los

integrantes del club, lo cual fue de gran ayuda poder enseñarles a través de diferentes ejercicios tanto prácticos en relación a la técnica del voleibol como poder ejecutar un pase de volea, de antebrazo o un remate.

Cada una de las sesiones fueron diseñadas conforme se evidenció la problemática, es decir que arrancamos a trabajar con una formación teórico practica con el fin de brindar información sobre lo que se quería trabajar y los resultados que se querían obtener al finalizar cada sesión. En muchas ocasiones el hecho de no realizar una tarea motriz de manera correcta, se evidenciaba a través de su conducta mucho ira, miedo, frustración, emociones las cuales estuvieron muy enmarcadas en cada actividad propuesta, no queriendo decir que muchas mas no pero, la regulación emocional apuntaba a poder de alguna manera cambiar ese momento de frustración hacia algo positivo, se quería que ese momento de ira fuera regulado y que no interfiriera en su práctica deportiva, lo cual se logró en algunos jóvenes del club. Muchos de ellos cambiaron su forma de pensar en el juego, su regulación emocional fue saliendo a flote puesto que, ya no permitían que ese miedo interfiriera en su práctica deportiva si no que más bien entraban en un momento de concentración en el entrenamiento o partidos.

También se obtuvieron resultados de parte de algunos deportistas, entendiendo que aún es difícil no poder controlar ciertas emociones a la hora de realizar su práctica. Es decir que con un poco más de tiempo quizá se hubiera podido lograr mejores resultados con ese 30% de participantes ya que han avanzado en algunos aspectos como conocer sobre las emociones, su conceptualización, lo que causa en su comportamiento, pero no lo han logrado llevar a la práctica. Por tal motivo es importante mencionar que para algunos ha sido un poco más complejo poder regular sus emociones en el contexto deportivo y en

algunos casos en la vida diaria siendo objetivos del proyecto, poder inculcar en los jóvenes de Fussion Club la regulación emocional, lo importante que es tener en cuenta temas emocionales en el ambiente deportivo, comprender que dichas acciones que se generen en el juego se pueden manejar de una forma diferente y no permitir que la ira, el miedo o la frustración generen cierto descontento con los demás.

A medida que fuimos avanzando con la implementación de cada sesión, se pudo evidenciar como, por ejemplo, que los deportistas en un primer momento se estresaban al no poder ejecutar bien un movimiento, esto llevaba a cierto descontento por parte de los demás del grupo, es decir que no solo afectaba a uno, sino que también a los demás. Con el transcurrir de cada sesión, con los ejercicios y actividades propuestas, se vio reflejado un cambio el momento de no completar un ejercicio, muchos ya no le veían sentido a entrar en discusión con ellos mismo en incluso con los demás, si no que ahora se pudo evidenciar un apoyo constante con los demás, el hablar de los errores y mejorarlos fue un gran paso al momento de generar un mejor proceso de interacción con los demás, lo intrapersonal a la hora de entender de manera individual lo que podían aportar al equipo desde sus conocimientos, desde poder regular sus emociones y no afectar a los demás y desde lo interpersonal, asimilar que los otros también hacen parte del contexto, teniendo como resultado una convivencia sana desde lo que se planteaba en los entrenamientos , partidos y en entornos más abiertos como familiares, amigos o de la vida diaria.

Unas de las estrategias que aplicamos para regular las 3 emociones fueron las siguientes:

1. Los deportistas al experimentar una emoción negativa durante un entrenamiento o partido, expresarían con un color lo que estuvieran sintiendo, esto como equipo, nos posibilitaba saber y entender lo que el compañero estaba sintiendo y así mismo darle un manejo, por ejemplo, cuando sentían *ira* debían decir “rojo”, cuando sentían *frustración* dirían el color amarillo, y para el *miedo* dirían verde. Cabe resaltar que tanto en los entrenos como en los partidos, siempre se veían reflejadas las emociones que más nos preocupaban, en algunas situaciones unas se expresaban más fuerte que otras pero siempre se evidenciaba el miedo, la frustración y la ira.

2. Al experimentar estas 3 emociones, los deportistas debían salir de la actividad que estuvieran realizando, hablar con el docente frente a lo que estuvieran sintiendo, manejaban técnicas de respiración, palabras motivacionales y 5 minutos a solas para regular un poco lo que estuvieran sintiendo.

3. Al sentir las 3 emociones negativas, podrían desahogarse con ejercicios técnicos o físicos, por ejemplo, para la ira y frustración, se realizaban 50 golpes de remate contra una pared de manera continua y para el miedo, se hacían 3 ejercicios, 20 golpes de manera individual de remate, volea y antebrazo.

4. Al sentir ira, en específico, se llevaba al deportista lejos del espacio a abrazar un árbol y si se sentía cómodo, podía gritar lo más fuerte que pudiera para soltar un poco la emoción que estaba experimentando en el momento.

5. Al experimentar las 3 emociones, se les entregaba un papel y lápiz para que escribieran lo que estuvieran sintiendo, era una forma de desahogarse, si el deportista

aceptaba, el docente podía leer el papel y dialogaban frente a eso, si no, el estudiante lo rompía y volvía a la actividad.

Estas 5 estrategias tuvieron bastante acogida y resultado en los deportistas, para todos, alguna de ellas fue útil durante los diferentes espacios de la práctica, durante los procesos de evaluación, lograron identificar y expresar los objetivos de cada sesión, lograron reconocer que había funcionado las diferentes técnicas implementadas, en sus comentarios, hubo respuestas positivas y no hubo un solo compañero que expresara que no había funcionado en el las herramientas brindadas por los docentes.

Para finalizar, el proyecto también nos dejó a nosotros como maestros, la importancia de no solo enseñarles a ellos a regular sus emociones o a profundizar un poco sobre la Educación Emocional, sino también a que nosotros como formadores debemos también aprender sobre este amplio tema de conocimiento. No solo ellos experimentaban emociones negativas en el juego o en los partidos, nosotros como directores técnicos, como entrenadores y acompañantes del proceso vivimos muchas veces estas emociones, en específico frustración al no obtener los resultados esperados durante los partidos de competencia. Entendimos que el proyecto iba enfocado a que no solo ellos aprendieran sobre Regulación Emocional, sino que nosotros también lográramos aprender sobre esta propuesta. Entendimos que juntos, como equipo, debíamos estar conectados todos en la misma sintonía, expresando de manera correcta nuestras emociones.

Durante los partidos en los que obtuvimos la derrota, la frustración fue la emoción, que como entrenadores, experimentamos al máximo ya que por más de que les diéramos indicaciones, correcciones o consejos, no se lograba lo esperado, esto nos llevó a pensar que solo formar en la parte técnica y táctica no era suficiente para conseguir el objetivo de

la victoria, entendimos que trabajar la parte mental desde la regulación emocional, debía ser un proceso amplio y arduo durante mucho tiempo, ya que 12 sesiones no habrían sido suficientes para lograr a cabalidad el propósito fundamental.

Aprendizajes rol docente

La educación física cumple un papel fundamental desde lo social para los deportistas con desconocimiento sobre la regulación emocional porque les brinda importantes oportunidades de interacción con los demás. Durante las sesiones de entrenamiento, los deportistas tienen la oportunidad de participar en actividades grupales e individuales, lo que les permite relacionarse con sus compañeros y formar vínculos sociales significativos. Estas interacciones sociales pueden ayudar a combatir el desconocimiento de las emociones, su importancia para la vida.

Sin duda alguna, los aprendizajes más significativos de nuestra experiencia como docentes fueron replantear los temas, la estructura de los entrenamientos, la metodología, las formas de interactuar y las formas de incentivar a los deportistas. Como lo mencionamos anteriormente, aprendimos también sobre este complejo y extenso tema de la regulación emocional, pues cuando se trabaja con una población que no tiene mucho conocimiento sobre este tema, es crucial tener en cuenta nosotros como docentes debemos formarnos lo suficiente para luego si enseñarles y brindarles herramientas que nos hayan posibilitado a nosotros lograr el objetivo y con esto lograr que los deportistas le den la importancia necesaria a este contenido. Es por lo que la regulación emocional juega un papel fundamental en la interacción con los demás, así como la energía y lo que el cuerpo nos puede transmitir con el que acompañamos nuestros discursos. Es importante crear un

ambiente seguro y de confianza, brindando diferentes estrategias en el desarrollo de los encuentros y adaptando la metodología de enseñanza de forma llamativa. Además, debemos incluir actividades motivadoras y creativas que ayuden a mejorar la participación y promover la colaboración entre sus compañeros.

Por otro lado, cuando aparecen situaciones ante las cuales no estamos preparados nos exigimos como docentes a estar en constante formación, en algunos casos se llegan a tener momentos de improvisar, no necesariamente tiene una perspectiva negativa siempre y cuando se haga de manera responsable y con un propósito coherente. Durante las sesiones de entrenamiento se pudo percibir una preocupación por el cuidado del otro y personal por parte del grupo intervenido y ahora, tras el análisis de la práctica la podemos definir como una invitación a reflexionar, explorar un poco más sobre las inteligencias múltiples, específicamente desde lo intrapersonal e interpersonal. Reconocer lo anterior implica tener un mejor desarrollo emocional, valorando nuestra propia humanidad y tener en cuenta la de los demás. Desde esta perspectiva, conocer sobre las emociones implica desarrollar y cultivar características humanas como ser regulado emocionalmente generando mejores escenarios de interacción con los demás en cualquier contexto de la vida.

Bibliografía

1. Henao López, G. C., García Vesga, M. C. (2009). Revista Latinoamericana de ciencias sociales. Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. Recuperado de <file:///C:/Users/julia/Downloads/Dialnet-InteraccionFamiliarYDesarrolloEmocionalEnNinosYNin-3054533.pdf>
2. Goleman, D. (2013) *Inteligencia Emocional*. Recuperado de <https://docs.google.com/file/d/0B9As1a9K4TlhQXNOSDZHclFfSlE/edit?resourcekey=0-u-HtyQ3l3vnWngZslj97Bg>
3. Montoya, A., Salas, S., Autoconocimiento emocional a través de la expresión corporal Recuperado de <http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/10066/TE-21538.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
4. Bisquerra, R. (Coord.). (2011) Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao.
5. Bisquerra, R. (2005) Psicopedagogía de las emociones. España. Recuperado de <https://sonria.com/wp-content/uploads/2020/03/Psicopedagogia-emociones-Bisquerra.pdf>
6. Cortés Durán, A. C. (2021) Repositorio Universidad Pedagógica Nacional. Experiencia emocional del miedo y hermenéutica de sí: Abordaje interdisciplinar para prevenir y afrontar la conflictividad escolar en perspectiva ética. (Trabajo de grado) (Maestría) Recuperado de <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/16860/Experiencia%20emocional%20del%20miedo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

7. Montoya Garzón, B. A., Salas Murillo, S. (2012) Repositorio Universidad Pedagógica Nacional. Autoconocimiento emocional a través de la expresión corporal. (Trabajo de grado) Recuperado de <http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/10066/TE-21538.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
8. Corbera Institute, E. (2017) Biomeuroemoción. Un método para el bienestar emocional. España.
9. Menéndez Ponte, M. (2018) El gran libro de las emociones. Barcelona.
10. Sistema Único de Información Normativa. (2024) Recuperado de <https://www.suin-juriscol.gov.co/legislacion/normatividad.html>
11. Enciclopedia Concepto. (2013) Recuperado de <https://concepto.de/decreto/>
12. Archivo General de la Nación Colombia (2018) Recuperado de <https://normativa.archivogeneral.gov.co/inicio/decretos/>
13. *Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano de 1789*. Conseil-constitutionnel.fr. Recuperado el 3 de octubre de 2023, de https://www.conseil-constitutionnel.fr/sites/default/files/as/root/bank_mm/espagnol/es_ddhc.pdf
14. Manual de Convivencia Colegio Lorencita Villegas de Santos I.E.D (2023). Bogotá.
15. *Decreto 1083 de 2015 Sector de Función Pública - Gestor Normativo*. (s/f). Gov.co. Recuperado el 4 de octubre de 2023, de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=62866>
16. de educación., P. la C. se E. la L. G. (s/f). *Ley 115 de febrero 8 de 1994*. Gov.co. Recuperado el 13 de octubre de 2023, de https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

17. Colombia, E. C. (s/f). *por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia*. Oas.org. Recuperado el 13 de octubre de 2023, de https://www.oas.org/dil/esp/codigo_de_la_infancia_y_la_adolescencia_colombia.pdf
18. Del deporte, P. el C. se D. D. P. el F., & Recreación, L. (s/f). *Ley 181 de enero 18 de 1995*. Gov.co. Recuperado el 13 de octubre de 2023, de https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf
19. Legislación Consolidada. (2006) Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>
20. Biblioteca del Congreso Nacional. (s/f). *Biblioteca del Congreso Nacional*. www.bcn.cl/leychile. Recuperado el 10 de octubre de 2023, de <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1006043&idParte=8780678>
21. De todos los niveles y, I. en la C. E. L. C. de “educación E. C. O. en L. E. E. (s/f). *L E Y “LEY DE EDUCACION EMOCIONAL”*. Gov.ar. Recuperado el 10 de octubre de 2023, de <https://www.hcdcorrientes.gov.ar/Leyes-texto/Ley6398.pdf>
22. Austin Milán, T. R. (2000) Para comprender el concepto de cultura. Chile. Recuperado de https://articulateusercontent.com/rise/courses/CATbdcanesJnccp0s45o7S1El2-UeIMy/pkzPmfW6zfe4uvF_-_Para%2520comprender%2520el%2520concepto%2520de%2520cultura.pdf
23. Moreira, M. (2003). ¿Qué es La Sociedad? Recuperado de <https://www.biblioteca.org.ar/>
24. Bisquerra, R. (2000) Educación Emocional y Bienestar. España.
25. Gardner, H. (1993) La Teoría de las Inteligencias Múltiples. New York.

26. Dewey, J. (1995) Democracia y educación. Madrid
27. Cagigal, J, M. (1975) El deporte en la sociedad actual. España
28. Mosston, M, Ashworth, S. (1966) La enseñanza de la educación física. Barcelona
(España)
29. De Zubiria, J. (2013) ¿Qué son las competencias? México.
30. Ausubel, D. (1983). Teoría del aprendizaje significativo.